**Дистанционное занятие по волейболу тренер – преподаватель Кудрявцева В.С группа ГНП3**

Понедельник, среда, четверг, пятница, суббота 9.00-10.20

|  |  |
| --- | --- |
| ГНП3  Понедельник 31.01.2022 |  |
| Вторник 01.02.2022 | Кол-во от 10 до 15 раз, от 2 до 3 подходов.  Разминка 15 мин.  Выпрыгивание с полуприсяду на максимум руки вверх без остановки 30с.  Прыжки выпадом вперед 30с.  Прыжки с подтягиванием коленей 30с.  Прыжки на правой, левой ноге с подтягиванием колена 30с.  Скакалка 3 мин.  Растяжка 15 мин. |
| Среда  02.02.2022 | Отдых. |
| Четверг 03.02.2022 | 1. разминка 15 минут  2. растяжка  3.  - складной нож 15 раз  - лодочка 15 раз  - скручивание в положении сед углом по 10 на каждую сторону  - из положения лежа на животе подъем ног на максимальную высоту 10 раз  - скалолаз 30 сек  - планка 30 сек  - прыжки на стопе или скакалка 3 минуты  3-4 серии (по самочувствию)  4. растяжка, гибкость 15 минут |
| Пятница 04.02.2022 | 1. разминка 12 минут  2. растяжка  3.  - приседания 20 раз  - отжимания 12 раз  - подъем туловища 20 раз  - мячики 10 прыжков  - выпады на каждую ногу по 10 раз  3-4 серии (по самочувствию)  4. прыжки на стопе или скакалка (5 минут)  5. растяжка, гибкость 15 мин |
| Суббота 05.02.2022 | Бег 15 мин  Растяжка, гибкость |