**План тренировочных занятий ГНП-3 по виду спорта Волейбол.**

Тренер-преподаватель: Кравалис Егор Владимирович

Тел. 89521611693

**Февраль 2022**

Адрес электронной почты учителя [sewsewsew@sibmail.com](mailto:sewsewsew@sibmail.com)

Домашнее задание

1) Вторник – выполнение комплекса ОФП в домашних условиях ( 2 уровень )1.02.2022

2) Среда –выполнение комплекса ОФП в домашних условиях (2 уровень)2.02.2022

3)Четверг -выполнение комплекса ОФП в домашних условиях ( 2 уровень )3.02.2022

4)Пятница- выполнение комплекса ОФП в домашних условиях (2 уровень)4.02.2022

Вся информация в VK

@club166296459 Волейбол Первомайская ДЮСШ,Первомайское

**План тренировочных занятий УТГ-3 по виду спорта Волейбол.**

Тренер-преподаватель: Кравалис Егор Владимирович

Тел. 89521611693

**Февраль 2022**

Адрес электронной почты учителя [sewsewsew@sibmail.com](mailto:sewsewsew@sibmail.com)

Домашнее задание

1) Вторник – выполнение комплекса ОФП в домашних условиях ( 3 уровень )1.02.2022

2) Среда –выполнение комплекса ОФП в домашних условиях (3 уровень)2.02.2022

3)Четверг -выполнение комплекса ОФП в домашних условиях ( 3 уровень )3.02.2022

4)Пятница- выполнение комплекса ОФП в домашних условиях (3 уровень)4.02.2022

Вся информация в VK

@club166296459 Волейбол Первомайская ДЮСШ,Первомайское