

**План дистанционных тренировок, этап подготовки НП, ст. тренер Укк Л.Н., тренеры Кузьмина Т.Н., Терентьев И.В., Терентьева М.А., Цветухин К.В.**

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00	Проверка самочувствия всех спортсменов		Проверка самочувствия всех спортсменов		Проверка самочувствия всех спортсменов		Выходной
14.00-16.30	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения		Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения		Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения		
0.30	<a href="#">Разминка</a>		<a href="#">Разминка</a>		<a href="#">Разминка</a>		
	<a href="#">Разминка с ракеткой</a>		<a href="#">Разминка с ракеткой</a>		<a href="#">Разминка с ракеткой</a>		
0:30	<a href="#">Упражнения с воланом и ракеткой</a>		<a href="#">Упражнения для стоп</a>		<a href="#">Упражнения для ног с резиновой петлей</a>		
	<a href="#">Удары</a>		<a href="#">Упражнения для ног со стулом</a>		<a href="#">Упражнения для рук с резиновой петлей</a>		
0:30	<a href="#">Заминка</a>		<a href="#">Заминка</a>		<a href="#">Заминка</a>		
0:15	Душ		Душ		Душ		
0.30	<a href="#">Теория. Правила проведения соревнований</a>		<a href="#">Теория.Правила игры</a>		<a href="#">Система расчета рейтинга</a>		
18:00-20:00	Проверка присланных работ видео + теория		Проверка присланных работ видео + теория		Проверка присланных работ видео + теория		