План дистанционных тренировок, этап подготовки ТЭ(СС), ст. тренер Укк Л.Н., тренеры Кузьминова Т.Н., Терентьев И.В., Терентьева М.А., Укк Н.Ю., Харлампович А.Е., 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	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Выходной
16.30-18.30	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	
0.30	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
	Разминка с ракеткой	Разминка с ракеткой	Разминка с ракеткой	Разминка с ракеткой	Разминка с ракеткой	Разминка с ракеткой	
0:40	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	Упражнения на ноги, пресс, спину	Упражнения для стоп	Упражнения для рук с резиновой петлей	Упражнения для стоп	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	
	Упражнения с воланом и ракеткой	Упражнения с воланом и ракеткой	Упражнения для ног со стулом	Упражнения с воланом и ракеткой	Упражнения для ног со стулом	Упражнения с воланом и ракеткой	
	Удары	Удары	Упражнения для ног с резиновой петлей	Удары	Упражнения для ног с резиновой петлей	Удары	
0:30	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	Заминка	
0:20	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
0.30	Теоретическое задание. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий. Видео.	Теоретическое задание. История развития Бадминтона.	Теоретическое задание. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий. Видео.	Теоретическое задание. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий. Видео.	Теоретическое задание. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий. Видео.	Теоретическое задание. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий. Видео.	
18:00-20:00	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	Проверка присланных работ видео + теория	