План дистанционных тренировок, этап подготовки ССМ/ВСМ тренер Укк Н.Ю., Цветухин К.В.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
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
17.00-17.20	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
17.20-17.40	ОФП на пресс и мышцы спины	ОФП на укрепление мышц ног и стоп	ОФП. Комплекс ОРУ	ОФП. Упражнения на укрепления мышц стоп	ОФП. Комплекс ОРУ	ОФП на все группы мышц	
17.40-19.00	Откидка на заднюю линию закрытой стороной ракетки	Упражнения для ног	Удары	Короткая разножка с выходом к сетке	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО - пресс	Упражнения с воланом и ракеткой	
	Плоский удар закрытой стороной ракетки	Откидка из выпада на заднюю линию открытой стороной ракетки	Откидка из выпада на заднюю линию закрытой стороной ракетки	Упражнения для ног	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО - отжимания	Откидка из выпада на заднюю линию открытой стороной ракетки	
	Упражнения для ног	Упражнения с воланом и ракеткой	Короткий бег на месте	Удар закрытой стороной ракетки с задней линии	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО - наклон	Откидка на заднюю линию закрытой стороной ракетки	
19.00-19.20	Заключительная часть занятия. Упражнения на кисть и на растяжку	Заключительная часть занятия. Упражнения на ноги пресс и спину	Упражнение на пресс Отжимания	Заключительная часть занятия. Упражнения на кисть и на растяжку	Заключительная часть занятия. Упражнения на кисть и на растяжку	Заключительная часть занятия	
19.20-19.40	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
19.40-20.30	Теория. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий.	Теория. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий.	Теория. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий.	Теория. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий.	Теория. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий.	Теория. Просмотр бадминтонных игр с Чемпионатов Мира, Европы, Супер серий.	
20.30-21.00	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	