

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		
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	<u>Разминка</u>		<u>Разминка</u>		<u>Разминка</u>		
	<u>Разминка с ракеткой</u>		<u>Разминка с ракеткой</u>		<u>Разминка с ракеткой</u>		
0:30	<u>Упражнения с лесенкой</u>		<u>Упражнения для стоп</u>		<u>Упражнения для ног с резиновой петлей</u>		
	<u>Удары</u>		<u>Перемещения по корту</u>		<u>Упражнения с лесенкой</u>		
0:30	<u>Заминка</u>		<u>Заминка</u>		<u>Заминка</u>		
0:15	Душ		Душ		Душ		
0.30	<u>Теория Правила безопасного поведения на воде</u>		<u>Теория-Правила пожарной безопасности</u>		<u>Теория Правила поведения детей на дорогах</u>		
18:00-20:00	Проверка присланных работ видео + теория		Проверка присланных работ видео + теория		Проверка присланных работ видео + теория		

Выходной