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	
0:40	Упражнения на укрепление мышц ног	Упражнения на пресс и спину	Упражнения для стоп	Перемещения по корту	Упражнения на кисть	Упражнения на укрепления мышц ног с квадратом	
	Упражнения с лесенкой	Упражнения с воланом и ракеткой	Упражнения с лесенкой	Упражнения для стоп и ног	Упражнения с лесенкой	Упражнения с воланом и ракеткой	
	Перемещения по корту	Удары	Перемещения по корту	Упражнения с воланом и ракеткой			
0:30	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	
0:20	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
0.30	Теория Правила безопасного поведения на воде	Теория-Правила пожарной безопасности	Теория Правила поведения детей на дорогах	Теория Тест Безопасное поведение на воде	Теория-Тест Правила пожарной безопасности	Теория Тест Обязанности пешеходов	
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	