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	Комплекс ОРУ	ОФП на укрепление мышц ног	Комплекс упражнений на все группы мышц	ОФП. Упражнения на укрепления мышц стоп	ОФП. Комплекс ОРУ	ОФП на все группы мышц	
17.40-19.00	Перемещения по корту	Выпады	Удары	Короткая разножка с выходом к сетке	Имитация удара сверху	Упражнения с воланом и ракеткой	
	Плоский удар закрытой стороной ракетки	Короткая разножка к выходом к сетке	Откидка из выпада на заднюю линию закрытой стороной ракетки	Упражнения с лесенкой	Перемещения по корту	Выпады	
	Упражнения с лесенкой	Имитация удара сверху	Перемещения по корту	Удар закрытой стороной ракетки с задней линии	Выпады	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	Правила поведения детей на дорогах	Тест на знание ПДД	Правила пожарной безопасности	Тест. Правила пожарной безопасности	Правила безопасного поведения на воде	Тест. Правила поведения на воде	
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	