

Расписание тренировочных занятий на время карантина

| № п/п | Предмет учебного плана/Вид спорта | Группа | Дни проведения занятий | Время проведения занятий | Используемые ресурсы для проведения занятий | Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания | Платформа-онлайн уроков | Интернет – платформа тренера для консультаций |
|-------|-----------------------------------|--------|------------------------|--------------------------|---|---|---|---|
| 1. | Волейбол | СОГ | Вторник | 18:00-19:30 | https://vk.com/videos-185601331?section=album_4&z=video-185601331_456239057%2Fclub185601331%2Fpl_-185601331_4 Основы Нападающего Удара в Волейболе | Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже) | https://vk.com/videos-185601331 | https://vk.com/kashindenis |
| 2. | Волейбол | СОГ | Четверг | 18:00-19:30 | https://vk.com/videos-185601331?section=album_4&z=video-185601331_456239056%2Fpl_-185601331_4 Как Подавать Подачу в Волейболе (ПЛАНЕР) | Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже) | https://vk.com/videos-185601331 | https://vk.com/kashindenis |
| 3. | Волейбол | СОГ | Вторник | 18:00-19:30 | https://vk.com/videos-185601331?section=album_4&z=video-185601331_456239055%2Fpl_-185601331_4 Нападающий Удар в Волейболе | Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного | https://vk.com/videos-185601331 | https://vk.com/kashindenis |

| | | | | | | | | |
|----|----------|-----|---------|-------------|---|---|---|---|
| | | | | | Обучение Для Начинающих | ного выполнения дома (см. приложение 1 ниже) | | |
| 4. | Волейбол | СОГ | Четверг | 18:00-19:30 | https://vk.com/videos-185601331?section=album_4&z=video-185601331_456239052%2Fpl_-185601331_4 Видео как играть в волейбол Урок 4 Удары | Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже) | https://vk.com/videos-185601331 | https://vk.com/kashin_denis |



ТРЕНИРОВКА
by MADBARZ.COM **НОГ**

2 КРУГА
5 МИНУТ ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ И МИНИМУМ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

МАДВАЯЗ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE
#KENGURUPRO

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

10 приседания с выпрыгиванием и поворотом на 180°

15 ПРЫЖКИ НОГИ ВРОЗЬ

20 ходьба «гусиный шаг»

25 выпады в движении

15 ПРЫЖКИ ВПЕРЕД

15 ПРЫЖКИ НАЗАД

15 прыжки вверх

ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ
WORKOUT.SU/100

начало

конец

www.kenguru.pro

ТРЕНИРОВКА
by MADBARZ.COM **ПРЕССА**

4 КРУГА
3 МИНУТ ОТДЫХА МЕЖДУ КРУГАМИ И 1 МИНУТА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ

МАДВАЯЗ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE
#KENGURUPRO

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

25 СЕК стойка в планке

20 СЕК БЕГ В УПОРЕ ЛЕЖА АЛЬПИНИСТ

8 подъем коленей

20 СЕК БОКОВАЯ ПЛАНКА

7 полуберпи

15 СКРУЧИВАНИЯ

ПРИШЛО ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ
workout.su/100

начало

конец

www.kenguru.pro