

План тренировочных занятий по волейболу
Тренер-преподаватель: Болонин С.В.

<p>16.11 Кросс 1,5 км ОРУ.</p> <p>Выпады на месте 15 раз, 3 подхода</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA</p> <p>(Каждое упражнение по 30 раз)</p>	<p>17.11 Отдых</p>	<p>18.11 Кросс 1,5 км ОРУ.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ (каждое упражнение по 15 раз)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA</p> <p>(Каждое упражнение по 30 раз)</p>	<p>19.11 Отдых</p>	<p>20.11 Кросс 2 км ОРУ.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ithjDDD7wKQ (каждое упражнение по 15 раз)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zdRDG-sz2MA</p> <p>(Каждое упражнение по 30 раз)</p>	<p>21.11 Отдых</p>	<p>22.11 Отдых</p>
--	-------------------------------	--	------------------------	--	-------------------------------	-------------------------------