

ПЛАН ТРЕНИРОВОК по мини-футболу

Тренер-преподаватель: Иванов Е.Н.

Группа НП

№	Виды упражнений	Подходы	Обратная связь
4.02.2022	Просмотр полуфинального матча Чемпионата Европы 2022 по мини-футболу. Россия-Украина		
7.02.2022	Упражнения для развития мышц пресса. Пресс в крест	3 подхода по 1 минуте 2 круга	Группа в WhatsApp
8.02.2022	Упражнения для мышц ног 1 Бег на месте 2 Бег с высоким подниманием бедра 3. Прыжки на скакалке	3 минуты 2 минуты Два подхода по 1 минуте	Группа в WhatsApp
9.02.2022	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого сустава, груди. 1. Алмазные отжимания 2. Широкие отжимания 3. Отжимание с хлопком 4. Статические упражнения сжимание ладоней 5. Отжимания с выпрыгиванием 6. Шагающие отжимания 7. Отжимания «Спайдермена» 8. Статическое упражнение сжимание вытянутых рук	Каждое отжимание по 30 секунд, 10 секунд отдых между отжиманиями. 2 круга выполнить	Группа в WhatsApp
10.02.2022	Просмотр видео. Позиционная игра в нападении		https://youtu.be/KN4xuHThoYI
11.02.2022	Кроссовая подготовка. Бег 2 км на свежем воздухе	По состоянию погоды	Группа в WhatsApp
14.02.2022	Упражнения для развития гибкости. Растяжка	Важно. Скидывать видео растяжки (Вратари)	Группа в WhatsApp
15.02.2022	Просмотр видео. Позиционные действия в защите		https://youtu.be/6pm6r5rEd1k

Обязательно!

Перед выполнением упражнений делать разминочные упражнения 7-10 минут