

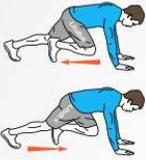
Расписание тренировочных занятий по волейболу

Тренер-преподаватель Кашин Д.А.

| № п/п | Предмет учебного плана/Вид спорта | Группа | Дни проведения занятий | Время проведения занятий | Содержание | Интернет – платформа тренера для консультаций |
|-------|-----------------------------------|--------|------------------------|--------------------------|---|---|
| 1. | Волейбол | СОГ | 03.02 | 18:00-19:30 | Занятия проводятся на улице. Содержание незначительно меняется в связи с погодными условиями занятий. В случае плохих погодных условий занятия проводятся дома самостоятельно. Учащиеся заполняют дневник самонаблюдения с упражнениями (см. приложение 1 ниже) | https://vk.com/kashin_denis |
| 2. | Волейбол | СОГ | 08.02 | 18:00-19:30 | Занятия проводятся на улице. Содержание незначительно меняется в связи с погодными условиями занятий. В случае плохих погодных условий занятия проводятся дома самостоятельно. Учащиеся заполняют дневник самонаблюдения с упражнениями (см. приложение 1 ниже) | https://vk.com/kashin_denis |
| 3. | Волейбол | СОГ | 10.02 | 18:00-19:30 | Занятия проводятся на улице. Содержание незначительно меняется в связи с погодными условиями занятий. В случае плохих погодных условий занятия проводятся дома самостоятельно. Учащиеся заполняют дневник самонаблюдения с упражнениями (см. приложение 1 ниже) | https://vk.com/kashin_denis |
| 4. | Волейбол | СОГ | 15.02 | 18:00-19:30 | Занятия проводятся на улице. Содержание незначительно меняется в связи с погодными условиями занятий. В случае плохих погодных условий занятия проводятся дома самостоятельно. Учащиеся заполняют дневник самонаблюдения с упражнениями (см. приложение 1 ниже) | https://vk.com/kashin_denis |

WOD LitoBox

КАРДИО
НА ВСЕ ГРУППЫ
ОРИГИНАЛ © litoBox.com

| | | |
|--|---|---|
| <p>1 1 МИН «АЛЬПИНИСТ»</p>  | <p>2 1 МИН ПЛАНКА</p>  <p>STREET WORKOUT TEAM BARBOSS</p> | <p>3 1 МИН «НОЖНИЦЫ»</p>  |
| <p>4 1 МИН БОКОВАЯ ПЛАНКА</p>  | <p>5 1 МИН ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ</p>  | <p>6 1 МИН ПЛАНКА</p>  |
| <p>7 1 МИН ПОДЪЕМЫ КОРПУСА</p>  | <p>4 1 МИН БОКОВАЯ ПЛАНКА</p>  | <p>ЖГИТЕ!!!</p> |

больше переводов тренировочных схем в группе vk.com/swtbarboss и на workout.su

СДЕЛАТЬ 3 КРУГА, КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ
 ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НА: <http://goo.gl/t566Z6>

Новичок: 20 СЕК
Любитель: 40 СЕК
Профи: 1 МИН

STREET WORKOUT TEAM
BARBOSS

СТАРТ

«АЛЬПИНИСТ»

ПРЫЖКИ

3
КРУГА

60 СЕК ПОДХОД / 10 СЕК ОТДЫХ
2 МИНУТЫ ОТДЫХА
МЕЖДУ КРУГАМИ

БЁРПИ



ПРИСЕДАНИЯ



ОТЖИМАНИЯ



УРОВНИ СЛОЖНОСТИ:

I: 20 СЕК/15 СЕК

II: 40 СЕК/15 СЕК

III: 60 СЕК/15 СЕК

БОЛЬШЕ ПЕРЕВОДОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
СХЕМ В ГРУППЕ [VK.COM/SWTBARBOSS](http://vk.com/swtbarboss)
НА [WORKOUT.SU](http://workout.su)

LitoBox