

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД 13.04.2020- 18.04.2020
Для обучающихся по программе волейбол
Тренер Строителя Э.В.**

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	13.04.2020	Комбинированная	Волейбол на Олимпийских играх https://vk.com/doc27088615_544469978?hash=df3fb60a6a690c2d0c&dl=7ac41fc862ba6319f9 https://vk.com/video27088615_456239240	Теория Упражнения на растяжение
Вторник	14.04.2020	Комбинированная	Правила расстановки в волейболе https://vk.com/video27088615_456239118 https://vk.com/video27088615_456239241	Теория. Упражнения на пресс
Среда	15.04.2020	Комбинированная	Правила расстановки в волейболе https://vk.com/video27088615_456239118 https://vk.com/video27088615_456239241	Теория Упражнения на пресс
Четверг	16.04.2020	На выносливость	https://vk.com/video27088615_456239243	Кардио тренировка
Пятница	17.04.2020	На выносливость	https://vk.com/video27088615_456239243	Кардио тренировка
Суббота	18.04.2020	Рекомендованные видео	https://vk.com/video-153906183_456239043	Фильм