

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД 06.04.2020- 11.04.2020
Для обучающихся по программе волейбол
Тренер Строителя Э.В.**

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	06.04.2020	Комбинированная	История волейбола https://vk.com/video27088615_456239071	Теория Упражнения для увеличения прыжка
Вторник	07.04.2020	Комбинированная	https://vk.com/video27088615_456239116	Теория. Жесты и символы спортивных арбитров. Волейбол
Среда	08.04.2020	Комбинированная	История волейбола https://vk.com/video27088615_456239071	Теория Упражнения для увеличения прыжка
Четверг	09.04.2020	Теоритическое	https://vk.com/video27088615_456239116	Теория. Жесты и символы Спортивных арбитров. Волейбол
Пятница	10.04.2020	Комбинированная	https://vk.com/video27088615_456239202	Теория Упражнения для нападающего удара в волейболе
Суббота	11.04.2020	Рекомендованные видео	https://vk.com/video27088615_456239206	Фильм