

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД 27.04.2020- 30.04.2020
Для обучающихся по программе волейбол
Тренер Строителя Э.В.**

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	27.04.20	Комбинированная	<p>Понятие Фейр-плэй - честная игра https://vk.com/doc27088615_546612815?hash=0f098b369503c6f6cd&dl=0055625052176d26d7 Видео «10 поступков достойных уважения в спорте» https://vk.com/video27088615_456239255 Техническая тренировка с мячами в домашних условиях. https://vk.com/video27088615_456239252</p>	Теория Техническая с мячом
Вторник	28.04.20	Силовая	<p>Силовая тренировка. Упражнения для спины, пресса, ног, подобранные для волейболистов. https://vk.com/video27088615_456239253</p>	Упражнения для волейбола
Среда	29.04.20	Силовая	<p>Силовая тренировка. Упражнения для спины, пресса, ног, подобранные для волейболистов. https://vk.com/video27088615_456239253</p>	Упражнения для волейбола
Четверг	30.04.20	Техническая	<p>Упражнения для выполнения нападающего удара в волейболе https://vk.com/video27088615_456239254</p>	Техническая Упражнения для волейбола