

Тренер – ИСТОМИН С.И. – расписание с 13 мая

Среда 13.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТС-1	развитие координации история футбола	Упражнения на растяжку	30 мин.
		Интернет	150 мин.

четверг 14.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТН-2	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие	30 мин.
		Интернет	150 мин.
ТН-3	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие	40 мин.
		Интернет	80 мин.
ТС-2	Развитие координационных способностей история футбола	Упражнения на равновесие	60 мин.
		Интернет	120 мин.

Пятница 15.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТС-1	Развитие силы мышц ног Идеомоторная тренировка	ОРУ на месте	40 мин.
		Интернет	140 мин.

Суббота 16.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТН-2	Развитие силы мышц рук Личная гигиена	ОРУ на месте	30 мин.
		Интернет	150 мин.
ТН-3	Развитие силы мышц рук Личная гигиена	ОРУ на месте	30 мин.
		Интернет	90 мин.
ТС-2	Развитие силы мышц рук Личная гигиена	ОРУ на месте	40 мин.
		Интернет	140 мин.

Воскресенье 17.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТН-3	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди и др.упр. Интернет	30 мин. 150 мин.
ТС-1	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди и др.упр Интернет	40 мин. 140 мин.
ТС-2	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди и др.упр. Интернет	40 мин. 140 мин.

Вторник 19.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТН-2	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	30 мин. 150 мин.
ТН-3	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	40 мин. 80 мин.
ТС-2	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	40 мин. 140 мин.

Среда 20.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТС-1	развитие координации история футбола	Упражнения на растяжку Интернет	30 мин. 150 мин.

четверг 21.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
--------	------	----------	-----------

ТН-2	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	30 мин. 150 мин.
ТН-3	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	40 мин. 80 мин.
ТС-2	Развитие координационных способностей история футбола	Упражнения на равновесие Интернет	60 мин. 120 мин.

Пятница 22.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТС-1	Развитие силы мышц ног Идеомоторная тренировка	ОРУ на месте Интернет	40 мин. 140 мин.

Суббота 23.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТН-2	Развитие силы мышц рук Личная гигиена	ОРУ на месте Интернет	30 мин. 150 мин.
ТН-3	Развитие силы мышц рук Личная гигиена	ОРУ на месте Интернет	30 мин. 90 мин.
ТС-2	Развитие силы мышц рук Личная гигиена	ОРУ на месте Интернет	40 мин. 140 мин.

Воскресенье 24.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТН-3	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди и др.упр. Интернет	30 мин. 150 мин.
ТС-1	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди и др.упр Интернет	40 мин. 140 мин.
ТС-2	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди и др.упр. Интернет	40 мин. 140 мин.

Вторник 26.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТН-2	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	30 мин. 150 мин.
ТН-3	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	40 мин. 80 мин.
ТС-2	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	40 мин. 140 мин.

Среда 27.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТС-1	развитие координации история футбола	Упражнения на растяжку Интернет	30 мин. 150 мин.

четверг 28.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТН-2	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	30 мин. 150 мин.
ТН-3	Развитие координационных способностей Питание спортсмена	Упражнения на равновесие Интернет	40 мин. 80 мин.
ТС-2	Развитие координационных способностей история футбола	Упражнения на равновесие Интернет	60 мин. 120 мин.

Пятница 29.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТС-1	Развитие силы мышц ног Идеомоторная тренировка	ОРУ на месте Интернет	40 мин. 140 мин.

Суббота 30.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТН-2	Развитие силы мышц рук Личная гигиена	ОРУ на месте Интернет	30 мин. 150 мин.
ТН-3	Развитие силы мышц рук Личная гигиена	ОРУ на месте Интернет	30 мин. 90 мин.
ТС-2	Развитие силы мышц рук Личная гигиена	ОРУ на месте Интернет	40 мин. 140мин.

Воскресенье 31.05.2020 г.

группа	тема	средства	дозировка
ТН-3	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди и др.упр. Интернет	30 мин. 150 мин.
ТС-1	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди и др.упр Интернет	40 мин. 140 мин.
ТС-2	Развитие мышц брюшного пресса История футбола	Притягивание коленей к груди и др.упр. Интернет	40 мин. 140 мин.