

План дистанционного обучения

Недельный тренировочный микроцикл по настольному теннису.

Базовый уровень.

02.11. – 16.11. 2020 года

День недели	Содержание
Среда	1.Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none">• Зарядка 2.Основная часть <ul style="list-style-type: none">• Беговые упражнения 20 мин• Имитация подрезок в движении 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none">• Растяжка
Четверг	1.Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none">• Зарядка 2.Основная часть <ul style="list-style-type: none">• Упражнения с собственным весом на силу• Имитация накатов 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none">• Растяжка
Пятница	1.Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none">• Зарядка 2.Основная часть <ul style="list-style-type: none">• Упражнения с собственным весом на гибкость• Имитация накатов 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none">• Растяжка
Понедельник	1.Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none">• Зарядка 2.Основная часть <ul style="list-style-type: none">• Упражнения на ловкость• Имитация топсов 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none">• Упражнения на пресс
Вторник	1.Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none">• Зарядка 2.Основная часть <ul style="list-style-type: none">• Упражнения на гибкость• Имитация передвижений 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none">• Гиперэкстензия

Среда	1.Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 2.Основная часть <ul style="list-style-type: none"> • Беговые упражнения 20 мин • Имитация подрезок в движении 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Растяжка
Четверг	1.Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 2.Основная часть <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с собственным весом на силу • Имитация накатов 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Растяжка
Пятница	1.Подготовительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 2.Основная часть <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с собственным весом на гибкость • Имитация накатов 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Растяжка