**План дистанционного обучения**

**Недельный тренировочный микроцикл по настольному теннису.Базовый уровень.**

**Март-апрель 2020 года**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Содержание |
| Среда | 1.Подготовительная часть   * Зарядка   2.Основная часть   * Беговые упражнения 20 мин * Имитация подрезок в движении   3. Заключительная часть   * Растяжка |
| Четверг | 1.Подготовительная часть   * Зарядка   2.Основная часть   * Упражнения с собственным весом на силу * Имитация накатов   3. Заключительная часть   * Растяжка |
| Пятница | 1.Подготовительная часть   * Зарядка   2.Основная часть   * Упражнения с собственным весом на гибкость * Имитация накатов   3. Заключительная часть   * Растяжка |
| Понедельник | 1.Подготовительная часть   * Зарядка   2.Основная часть   * Упражнения на ловкость * Имитация топсов   3. Заключительная часть   * Упражнения на пресс |
| Вторник | 1.Подготовительная часть   * Зарядка   2.Основная часть   * Упражнения на гибкость * Имитация передвижений   3. Заключительная часть   * Гиперэкстензия |
| Среда | 1.Подготовительная часть   * Зарядка   2.Основная часть   * Беговые упражнения 20 мин * Имитация подрезок в движении   3. Заключительная часть   * Растяжка |
| Четверг | 1.Подготовительная часть   * Зарядка   2.Основная часть   * Упражнения с собственным весом на силу * Имитация накатов   3. Заключительная часть   * Растяжка |
| Пятница | 1.Подготовительная часть   * Зарядка   2.Основная часть   * Упражнения с собственным весом на гибкость * Имитация накатов   3. Заключительная часть   * Растяжка |