**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
 |