

# ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛ

План заданий с 20.04.2020 по 24.04.2020

Тренер – преподаватель Маматюк К.А.

Тренер – преподаватель Семенов В.А.

№	Упражнения	Понедельник, среда, пятница		Время
		количество	подходы	
1	Разминка			10мин
2	Прыжки на скакалке		1	4
3	Поднимания туловища лежа	15	2	3
4	Поднимания прямых ног	15	2	3
5	Отжимания на пальцах от пола	20	2	3
6	Приседания	30	2	3
7	Прыжки в группировке	20	2	3
8	Упражнения с мячом на месте вокруг туловища и ног			10мин
9	Бег с высоким поднимания бедра на месте		3	3мин
10	Захлёт голени на месте		3	3мин

№	Упражнения	Вторник, четверг		Время
		количество	подходы	
1	Разминка		1	10 мин
2	Медленный бег по пересеченной местности		1	30 мин
3	Растяжка		1	20 мин
4	Упражнения с мячом на месте вокруг туловища и ног		1	10 минут
5	Ускорения по 100метров на улице		5	20 минут