

План заданий на период с 20.04.2020 по 24.04.2020

для отделения «Волейбол».

Тренер – преподаватель Семенов В.А.

Понедельник – среда – пятница

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Разминка (растяжка)	15
2.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передачи мяча	10
3.	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении подач мяча	10
4.	Упражнения для развития сил и быстроты при выполнении нападающих ударов	10
5.	Упражнение для развития мышц прыгучести	15