**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл Этап подготовки: 1-3 год обучения отделение ФУТБОЛ**

**Даты выполнения: 08.11.-14.11.2021 г. тренер-преподаватель: Денисов А.А.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Задание** | **Дата** | **Время** | **Задание** |
| **08.11.2021**  **11.11.2021** | 17.00-18.30  18.40-19.25 | 1. Бег на месте 6 минут ( или скакалка) 2. Растяжка 5 минут 3. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа ( руки поднимаем вверх) 4. 100 перекладываний 5. 50 приседаний ( ноги ставим чуть шире плеч, приседаем на всю стопу). 6. Растяжка 3,5 минуты 7. 10 приседаний на правой ноге ( держимся рукой за стул или что-то еще). 8. Перекат остановка перекат остановка на месте 2,5 минуты 9. 10 приседаний на левой ноге (держится рукой за стул или что-то еще). 10. Отжимания 3х20 11. 10 выпрыгиваний вверх из полного приседа ( руки поднимаем вверх) 12. Планка 3х30 секунд. 13. Растяжка 15 минут | **12.11.2021** | 17.00-17.45  18.00-19.30 | Бег на месте 6 минут.  Растяжка 6 минут.  3х10 подтягивания.  2х30 пресс.  Скакалка 5 минут.  Растяжка 6 минут |