**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**  | 17.00-18.3018.40-19.25 | 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**  | 17.00-17.4518.00-19.30 | Бег на месте 6 минут.Растяжка 6 минут.3х10 подтягивания.2х30 пресс.Скакалка 5 минут.Растяжка 6 минут |