**План заданий с 23.03 по 30 .04. 2020 г**

**группы НП -3 по настольному теннису**

**Тренер преподаватель Андронов Валентин Александрович**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |
|  | **Разминка** |  |  |  |
| **1.** | **Прыжки со скакалкой** | **2 мин** | **2 мин** | **2 мин** |
| **2.** | **Прыжки в длину** | **10** | **10** | **10** |
| **3.** | **Бег** | **5 мин** | **5 мин** | **5 мин** |
| **4.** | **Отжимание от стола** | **30 – 40 р** | **30 – 40 р** | **30 -40 р** |
|  | **Специальные упражнения** |  |  |  |
| **1.** | **Перенос мячей на ракетке** | **5 мин** | **5 мин** | **5 мин** |
| **2.** | **Жонглирование с мячом** | **5 мин** | **5 мин** | **5 мин** |
| **3.** | **Имитация ударов по мячу** | **5 мин** | **5 мин** | **5 мин** |