**План заданий с 23.03 по 30.04. 2020г**

**группы УТГ -2 по настольному теннису**

**Тренер преподаватель Андронов Валентин Александрович**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Понедельник** | **Вторник** | **Четверг** | **Пятница** |
|  | **Разминка** |  |  |  |  |
| **1.** | **Прыжки со скакалкой** | **5 мин** | **5 мин** | **5 мин** | **5 мин** |
| **2.** | **Прыжки в длину** | **10 мин** | **10 мин** | **10 мин** | **10 мин** |
| **3.** | **Бег** | **10 мин** | **10 мин** | **10 мин** | **10 мин** |
| **4.** | **Отжимание от стола** | **40 -50 р** | **40 -50 р** | **40 -50 р** | **40 – 50 р** |
|  | **Специальные упражнения** |  |  |  |  |
| **1.** | **Перенос мячей** | **10 мин** | **10 мин** | **10 мин** | **10 мин** |
| **2.** | **Жонглирование с мячом** | **10 мин** | **10 мин** | **10 мин** | **10 мин** |
| **3.** | **Имитация ударов** | **10 мин** | **10 мин** | **10 мин** | **10 мин** |
|  |  |  |  |  |  |