**План**

**индивидуальной подготовки для дистанционного обучения**

**с 25.12.2020г. по 11.01.2021г.**

группы НП-2 по настольному теннису

Тренер преподаватель Андронов Валентин Александрович

(29.12; 30.12.2020г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| 3. | Имитация ударов по мячу | 10 мин | 10 мин | 10 мин |