План дистанционного обучения

Тренировочный этап по большому теннису

С 6 по 10 апреля 2020 года

Тренер-преподаватель Васюкова Екатерина Игоревна

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Содержание** |
| **Понедельник**  **06.04**  **Вторник**  **07.04**  **Среда**  **08.04**  **Четверг**  **09.04**  **Пятница**  **10.04** | **1.Подготовительная часть**  **-Разминка**  **2.Основная часть**  **-Имитация ударов справа, слева**  **-Упражнения на пресс**  **-Работа с эспандером**  **3.Заключительная часть**  **-Растяжка**  **1.Подготовительная часть**  **-Разминка**  **2.Основная часть**  **-Имитация подачи**  **-Работа с резинкой (удары справа, слева, подачи)**  **-Упражнения на движения ног**  **3.Заключительная часть**  **-Растяжка**  **1.Подготовительная часть**  **-Разминка**  **2.Основная часть**  **-Имитация смэша**  **-Упражнения на гибкость**  **-Работа с эспандером**  **3.Заключительная часть**  **-Растяжка**  **1.Подготовительная часть**  **-Разминка**  **2.Основная часть**  **-Имитация удара слёта (справа, слева)**  **-Работа с резинкой**  **-Упражнения на пресс**  **3.Заключительная часть**  **-Растяжка**  **1.Подготовительная часть**  **-Разминка**  **2.Основная часть**  **-Имитация подрезки (справа, слева)**  **-Упражнения на движения ног**  **-Работа с эспандером**  **3.Заключительная часть**  **-Растяжка** |