План работы секция футбол

тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ

Кононовича С.В.

по дистанционному обучению с 21 по 30 апреля 2020 года.

|  |  |
| --- | --- |
| дата | Наименование урока |
| 21.04 | Силовые упражнения для юных футболистов. |
| 22.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 1 |
| 23.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 2 |
| 24.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 4 |
| 25.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 5 |
| 26.04 | Разминка футболиста в домашних условиях. Утренняя кардиотренировка со Станиславом Демьяновым |
| 28.04 | Силовые упражнения для юных футболистов. Гантели |
| 29.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 1 |
| 30.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 2 |