|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План тренировок вратарей**  **тренер-преподаватель Пантелеев Д.В.** | | | | | |
| **21.04** | **22.04** | **23.04** | **24.04** | **25.04** | **26.04** |
| Растяжка.  Приседания.  Отжимания.  Пресс. | Растяжка.  Статика.  Работа с теннисным мячом. | Растяжка.  Игра с теннисным мечом через стену. | Растяжка.  Прыжки на скакалке.  Восхождения на носок. Игра сразу двумя мячами. | Растяжка.  Акробатика.  Игра с воздушным шаром. | Растяжка.  Выпрыгивания.  Подвижные игры. |
| **28.04** | **29.04** | **30.04** | **01.05** | **02.05** | **03.05** |
| Растяжка.  Пресс. Спина.  Отжимания.  Игра с теннисным мячом. | Растяжка.  Пистолетик.  Перекаты + ловля мяча.  Выпрыгивания.  Игра с мячом от пола. | Растяжка.  Отжимания с хлопком. Тачка.  Ловля тенис. меча от стены. | Растяжка.  Прыжки в квадрат.  Шаги.  Игра с мячом в ловушке. | Растяжка.  Акробатика.  Игра с воздушным шаром. | Растяжка.  Подвижные игры. |
| **05.05** | **06.05** | **07.05** | **08.05** | **09.05** | **10.05** |
| Растяжка.  Отжимания.  Пресс. Спина.  Выпрыгивания.  Игра 2 мячами в воздухе. | Растяжка.  Прыжки на 1 и 2 ногах через линию. Боком и спиной.  Игра в ловушке. | Растяжка.  Тачка и каракатица.  Неожиданные броски мяча.  Из-за спины По сигналу. | Растяжка.  Приседания.  Выпрыгивания  Восхождения.  Запрыгивания.  Игра с 3 мячами в воздухе. | Растяжка.  Акробатика.  Игра с воздушным шаром на скорость. | Растяжка.  Подвижные игры. |
| **12.05** | **13.05** | **14.05** | **15.05** | **16.05** | **17.05** |
| Растяжка.  Отжимания. Пресс. Спина.  Игра с воздушным шаром. | Растяжка.  Пистолетик.  Стульчик у стены.  Планка.  Кораблик.  Ловля одновременно 2 мячей. | Растяжка.  Кувырок. Стойка на руках. Колесо.  Жонглирова-  Ние 2 и 3 мячей. | Растяжка.  Стойка на руках. Стульчик у стены на 1 и 2 ногах.  Ловля мяча в ловушку с шагом. | Растяжка.  Прыжки в квадрате 1 и 2 ногах.  + развороты повороты. | Растяжка.  Подвижные игры. |