Домашнее задание для группы начальной подготовки 1 года обучения волейбол.

Понедельник

1. Разминка 10 мин.

2. Гимнастика: «Лодочка», «Корзинка», «Ласточка»

3. Приседания 4\*30 – 40 раз

4. Просмотр волейбольных матчей женской суперлиги (YouTube.com).

Среда

1. Разминка 10 мин.

2. Силовая гимнастика:

А) подтягивания на перекладине 4\*3 раз;

Б) поднимание туловища из положения лежа на животе (мышцы спины 4\*10-12 раз;

В) прыжки на скакалке 4\*50 раз;

Г) заминка (бег на месте) 7-10 минут;

Пятница

1. Разминка 10 мин.

2. Гимнастика: «лодочка», «корзинка», стойка на лопатках, «жгут», «шпагат».

3. Силовая гимнастика: отжимание 4\*5-10 раз, пресс 4\*12-15 раз, приседания 4\*20 раз.

Общее время занятий 90 минут.

Тренер- преподаватель: Бондарев В. А.