

Недельный план домашнего задания для занимающихся в группе начальной подготовки третьего года обучения тренера Никитин Н.А. на период карантина.

Староста группы: Семенов Владимир

Понедельник : - разминка на месте(растяжка,отжимания,прыжки.)

- Разминка с клюшкой(вращения,повороты,выпады)
- Дриблинг с шайбой.
- Бросание и ловля мяча от стены.(поочередно)
- Прыжки на скакалке (3подхода по 100 повторений.)
- Подъем туловища из положения лежа 3\12
- Планка 3\ по 20сек.
- Легкий бег на месте (беговая дорожка) 7мин.
- Растяжка.
- Просмотр матчей КХЛ.

Среда: - разминка(обороты ,наклоны,приседания) 2 минуты.

- Берпи 3 подхода по 12 раз
- Бег на месте с высоким подниманием бедра 30 секунд 3 подхода
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 12 раз
- Упражнение “планка” на правом боку , затем на левом 3 подхода по 20 секунд

- Приседания (3/12)
- Выпрыгивания из полного приседа (8-10 повторений)с хлопком.
- Растяжка(перекаты ,выпады)
- Просмотр матчей КХЛ.

Пятница: - разминка с клюшкой(обороты,наклоны,приседания).

- Работа с шайбой(финты,удержание.).
- Броски шайбы по мишеням на улице.
- Обвока фишек мячем(восьмерка и обратная восьмерка)
- Подкидка шайбы ч/з препятствие,с удобной и не удобной .
- Прыжки на скакалке (3\100)
- Многоскоки на возвышенность(3/15)
- Взрывные ускорения (бег),дома на месте(15 сек.-3подхода)
Если на улице 15 метров-4 подхода.(скорость максимальная)
- Заминка 5 минут растяжка(наклоны ,перекаты)
- Просмотр матчей КХЛ.

Вся информация выставлена в группе Viber Хоккей Варгаши.Тел:89068286007

Тренер по хоккею

Никитин Н.А.