План работы на июнь-июль 2021г
тренер: Токтохоев Вячеслав Владимирович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Часы |
| 15.06.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Тестирование по правилам в/бола. | 2 |
| 16.06.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Прыжки через скакалку за 1 мин. | 2 |
| 18.06.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Поднимание туловища за 1 мин. | 3 |
| 20.06.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Подтягивание упр. со жгутами | 2 |
| 22.06.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Поднимание туловища за 1 мин | 2 |
| 23.06.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Выпрыгивание с полного присяда. | 3 |
| 24.06.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Упражнения со жгутом | 2 |
| 25.06.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Прыжки на месте, бег на месте | 2 |
| 28.06.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Прыжки через скакалку за 1 мин | 3 |
| 29.06.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Отжимание упр. со жгутами | 2 |
| 01.07.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Поднимание туловища за 1 мин | 2 |
| 03.07.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Подтягивание упр. со жгутами | 3 |
| 04.07.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Выпрыгивание с полного присяда | 2 |
| 05.07.21 | ОРУ. Подготовительные упр. Упражнения со жгутом | 2 |
|  |  | 32 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |