План дистанционного обучения

 Тренировочный этап по большому теннису

 С 1.06.2020 г

 Тренер-преподаватель Васюкова Екатерина Игоревна

|  |  |
| --- | --- |
|  **День недели** |  **Содержание** |
|  **Понедельник** **Вторник** **Среда** **Четверг** **Пятница** | **1.Подготовительная часть****-Разминка****2.Основная часть****-Имитация ударов справа, слева** **-Упражнения на пресс** **-Работа с эспандером** **3.Заключительная часть****-Растяжка****1.Подготовительная часть****-Разминка****2.Основная часть****-Имитация подачи** **-Работа с резинкой (удары справа, слева, подачи)** **-Упражнения на движения ног** **3.Заключительная часть****-Растяжка****1.Подготовительная часть****-Разминка****2.Основная часть****-Имитация смэша****-Упражнения на гибкость****-Работа с эспандером** **3.Заключительная часть****-Растяжка****1.Подготовительная часть****-Разминка****2.Основная часть****-Имитация удара слёта (справа, слева)****-Работа с резинкой** **-Упражнения на пресс** **3.Заключительная часть****-Растяжка****1.Подготовительная часть****-Разминка****2.Основная часть****-Имитация подрезки (справа, слева)****-Упражнения на движения ног****-Работа с эспандером** **3.Заключительная часть****-Растяжка** |