

План самостоятельных занятий по баскетболу

	СОГ	СОГ	НП-3	НП-3
20.04. 20	Разминка.Приседания-10 раз.Отжимания-4 раза,пресс-10 раз. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. Передача мяча двумя руками в парах-10 мин		Разминка.Приседания-10 раз по 3 подхода .Отжимания-8 раза по 3 подхода,пресс-10 раз по 3 подхода. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. по 2 подхода. Передача мяча двумя руками от стенки-10 мин по 2 подхода.	Разминка.Приседания-10 раз по 3 подхода .Отжимания-8 раза по 3 подхода,пресс-10 раз по 3 подхода. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. по 2 подхода. Передача мяча двумя руками от стенки-10 мин по 2 подхода.
21.04. 20		Разминка.Приседания-10 раз.Отжимания-4 раза,пресс-10 раз. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. Передача мяча двумя руками в парах-10 мин	Разминка.Приседания-10 раз по 3 подхода .Отжимания-8 раза по 3 подхода,пресс-10 раз по 3 подхода. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. по 2 подхода. Передача мяча двумя руками от стенки-10 мин по 2 подхода.	Разминка.Приседания-10 раз по 3 подхода .Отжимания-8 раза по 3 подхода,пресс-10 раз по 3 подхода. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. по 2 подхода. Передача мяча двумя руками от стенки-10 мин по 2 подхода.
22.04. 20	Разминка.Приседания-10 раз.Отжимания-4 раза,пресс-10 раз. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. Передача мяча двумя руками в парах-10 мин		Разминка.Приседания-10 раз по 3 подхода .Отжимания-8 раза по 3 подхода,пресс-10 раз по 3 подхода. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. по 2 подхода. Передача мяча двумя руками от стенки-10 мин по 2 подхода.	Разминка.Приседания-10 раз по 3 подхода .Отжимания-8 раза по 3 подхода,пресс-10 раз по 3 подхода. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. по 2 подхода. Передача мяча двумя руками от стенки-10 мин по 2 подхода.
23.04. 20				

24.04. 20		Разминка.Приседания-10 раз.Отжимания-4 раза,пресс-10 раз. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. Передача мяча двумя руками в парах-10 мин	Разминка.Приседания-10 раз по 3 подхода .Отжимания-8 раза по 3 подхода,пресс-10 раз по 3 подхода. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. по 2 подхода. Передача мяча двумя руками от стенки-10 мин по 2 подхода.	Разминка.Приседания-10 раз по 3 подхода .Отжимания-8 раза по 3 подхода,пресс-10 раз по 3 подхода. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. по 2 подхода. Передача мяча двумя руками от стенки-10 мин по 2 подхода.
25.04. 20	Разминка.Приседания-10 раз.Отжимания-4 раза,пресс-10 раз. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. Передача мяча двумя руками в парах-10 мин	Разминка.Приседания-10 раз.Отжимания-4 раза,пресс-10 раз. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. Передача мяча двумя руками в парах-10 мин	Разминка.Приседания-10 раз по 3 подхода .Отжимания-8 раза по 3 подхода,пресс-10 раз по 3 подхода. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. по 2 подхода. Передача мяча двумя руками от стенки-10 мин по 2 подхода.	Разминка.Приседания-10 раз по 3 подхода .Отжимания-8 раза по 3 подхода,пресс-10 раз по 3 подхода. Владение мячом одной рукой от пола-10 мин. по 2 подхода. Передача мяча двумя руками от стенки-10 мин по 2 подхода.

Тренер- преподаватель

Добрынин А.М.