**Недельный индивидуальный тренировочный план работы на период отпуска тренера Просвирнова А.И. с «04» июля по «07» августа 2022г.**

**Группа НП-2**

|  |  |
| --- | --- |
| **День**  **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Ср** | ОФП.  Развитие скоростно-силовых качеств:  Фортлек 100-200-300  300-200-100  Количество повторений между повторами -3  Пауза 5 мин. |
| **Пт** | ОРУ.  Повторение элементов техники.  Ведение мяча внутренней внешней частью стопы.  Жонглирование мяча. |
| **Сб** | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  Бег 30 м., 60 м. Челночный бег 3х10. |
| **Вс** | ОФП.  Кросс 2 км. |