**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 -3Пауза 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. |