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

**Группа ТЭ-3**

|  |  |
| --- | --- |
| **День**  **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Вт** | ОФП.  Развитие скоростно-силовых качеств:  - челночный бег 3х10 (три повторения)  Прыжковые упражнения (прыжки на левой, правой, двух ногах). |
| **Ср** | ОРУ.  Повторение элементов техники.  Ведение мяча внутренней внешней частью стопы. Жонглирование мяча. |
| **Чт** | ОРУ. Развитие быстроты.  Бег 30 м. Челночный бег 3х10. |
| **Пт** | ОРУ. Развитие ловкости. Работа с мячом в движении, финты.  Отработка ударов головой. |
| **Сб** | ОРУ. Развитие силы:  - отжимание от пола: 3х25  - приседания: 3х20  - пресс 3х15 |
| **Вс** | ОФП.  Кросс 2 км. |