

**ПЛАН**  
**ДИСТАНЦИОННОГО УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**  
**ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА С 22 сентября ПО 04 октября 2021 года**  
**ТРЕНЕРА – ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ХОККЕЮ А.Н. КОННЫЧЕВА**

<b>Дата</b>	<b>Упражнения</b>		
с 22 по 24 сентября	- разминка, растяжка (мин.) - отжимания от пола (кол-во раз) - упражнение на пресс (кол-во раз) - приседания с выпрыгиваниями (кол-во раз) - техника владения клюшкой с мячом (мин.) - подтягивание на перекладине (кол-во раз) - кувырки (кол-во раз)	10 – 15 10 – 20 10 – 20 10 – 20 30 10 – 20 10 – 15	
25 сентября	Восстановительные мероприятия		
с 27 по 30 сентября	- фитнес-упражнения на разминку и растяжку из интернета (мин.) - отжимания от пола (кол-во раз) - упражнение на пресс (кол-во раз) - приседания с выпрыгиваниями (кол-во раз) - техника владения клюшкой с мячом (мин.) - подтягивание на перекладине (кол-во раз) - кувырки (кол-во раз)	10 – 15 10 – 20 10 – 20 10 – 20 30 10 – 20 10 – 15	
1 октября	Восстановительные мероприятия		