

Индивидуальные план спортсменов 1 разряда и (КМС) Настольный теннис 13-14.04.20.

1 день

●Утром

пробежка 15-20 минут

Скакалка 300 раз

Планка

Отжимания до утомления

Заминка.

●Вечером (2 часа)

Пробежка 30 минут

Имитация слева по 100 раз(если не устали ещё +10)и справа по 100,потом слева и справа по 100

Потом восьмерка 20

Заминка

2 день

●Утром

пробежка 15-20 мин

Со скакалкой прибавляем по 50 раз, то есть 350

Планка (с каждым днём +10-15 сек)

Отжимания +2 раза

●Вечером (время тренировки 1 час 30 минут а может и больше) Заминка

Пробежка 30 минут

Имитация тоже самое как и 1 день (только с ракеткой)

2-3 Упражнения для быстроты движения ног.

через как скамейку..

Занятия проводятся дома!!!

План составил: Ю.П. Шлыков_____