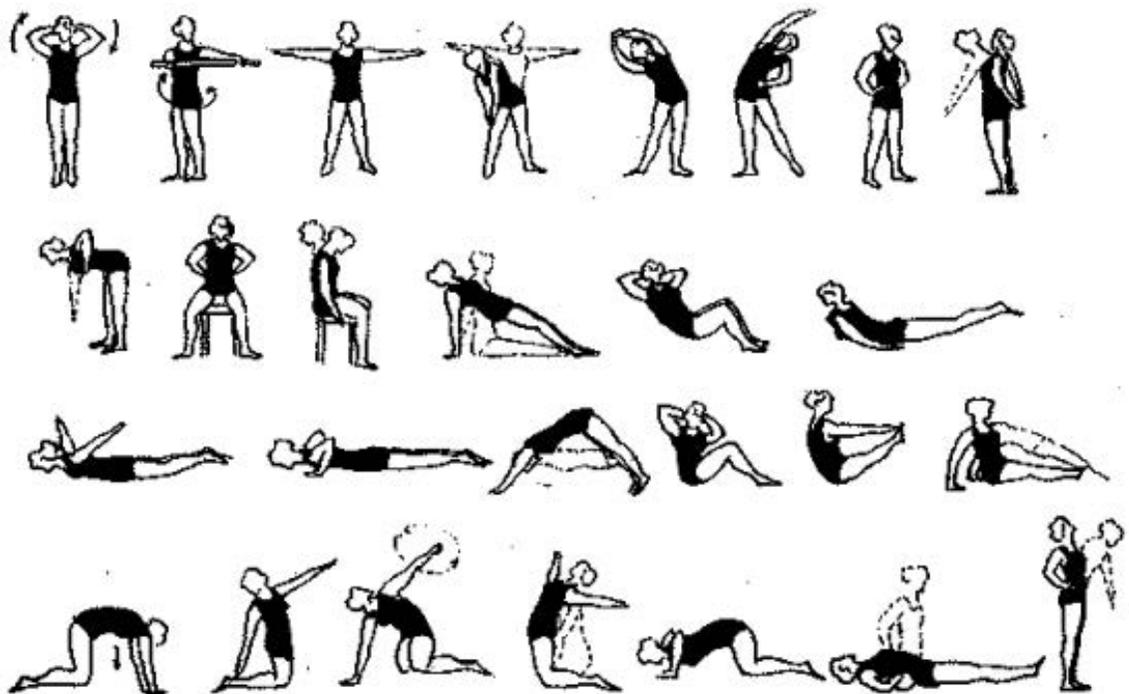


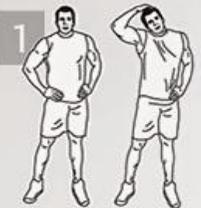
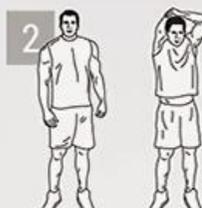
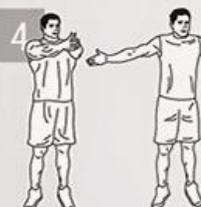
Учебно-тренировочный план по гандболу для ГНП-2

во время карантина 28.01.2022-02.02.2022 тренера-преподавателя Беляева Н.В.

Пятница 28.01.2022	Понедельник 31.01.2022	Среда 02.02.2022
1	2	3
<p>ОФП 20 мин Разминка Бег на месте 5 мин Бег на месте с высоким подниманием бедра 3 мин ОРУ Отжимания - 3x10 раз Приседания 3x20 раз Упражнение на пресс - поперечное скручивание 20 раз по 3 повторения с перерывом по 30 сек СФП-20 мин Выпады 3x15 раз Прыжки с подтягиванием 3x5раз Ведение мяча на месте по 15 раз каждой рукой Метание гандбольного мяча(размер 2 ИГФ)двумя руками стоя(1.5 от стены) от груди Метание гандбольного мяча(размер 2 ИГФ)двумя руками стоя(1.5 от стены) из за головы Передача игрового мяча в цель(в стену) 3x15 бросков Заминка 3мин Упр на дыхание 3 мин Упр на растяжку 5 мин</p>	<p>ОФП 20 мин Разминка Бег на месте 5 мин Бег на месте с высоким подниманием бедра 3 мин ОРУ Отжимания -3x10 раз Приседания на каждой ноге (пистолет) 3x5 раз Упражнение на пресс — поперечное скручивание 15 раз по 3 повторения с перерывом по 30 сек Прыжки на одной ноге вперед-назад влево-вправо (3 мин) СФП 20 мин Выпады 3x20 раз Прыжки через скакалку 3x30 прыжков Планка 3x30 секунд Ведение мяча на месте по 15 раз каждой рукой Метание гандбольного мяча(размер 2 ИГФ)двумя руками сидя (м) из за головы 3x20 раз Метание гандбольного мяча(размер 2 ИГФ)двумя руками сидя (м) от груди 3x20 раз Передача игрового мяча в цель(в стену) 3x15 бросков Прыжки с подтягиванием Заминка 3мин Упр на дыхание 3 мин Упр на растяжку 5 мин</p>	<p>ОФП 20 мин Разминка Бег на месте 5 мин Бег на месте с высоким подниманием бедра 3 мин ОРУ Отжимания на пальцах -3x10 раз Приседания на каждой ноге (пистолет) 3x5 раз Приседания с выпрыгиванием 3x15 раз Упражнение на пресс — поперечное скручивание 15 раз по 3 повторения с перерывом по 30 сек СФП 20 мин Выпады 3x15 Прыжки с подтягиванием 3x5раз Ведение мяча на месте по 15 раз каждой рукой Метание гандбольного мяча(размер 2 ИГФ)двумя руками стоя) Ведение мяча на месте по 15 раз каждой рукой Прыжки через скакалку 3x30 прыжков Заминка 3мин Упр на дыхание 3 мин Упр на растяжку 5 мин</p>



ЗАМИНКА

 <p>1</p> <p>ШЕЯ</p>	 <p>2</p> <p>ТРИЦЕПС</p>	 <p>3</p> <p>ПЛЕЧИ</p>
 <p>4</p> <p>ГРУДИ</p>	 <p>5</p> <p>БИЦЕПС</p>	 <p>6</p> <p>ТОРС</p>
 <p>7</p> <p>КОЛЕНИ</p>	 <p>8</p> <p>БЕДРО</p>	 <p>9</p> <p>СПИНА</p>