

План занятий по «Русской лапте» на дистанционном обучении тренер-преподаватель Устюхин И.С.

Дата и время	СОГ
7.04 16.00- 16.30	1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU 2. выполните приседания 3 подхода по 20 раз с перерывом между подходами 2 минуты. 3. Повторите технику ударов в русской лапте с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=-OB19kuMf_w 4. Удачи.
9.04 16.00- 16.30	1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU 2.выполните разгибание и сгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 15 раз с перерывом между подходами 2 минуты. 3. Посмотрите лучшие моменты игр по русской лапте с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=lugd2vjmhDc 4. Удачи
11.04 16.00- 16.30	1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU 2.Выполните подъем туловища 3 подхода по 30 раз с перерывом между подходами 2 минуты. 3. Просмотрите лучшие моменты игр с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=ee7ijM2gBvY 4. Удачи
14.04 16.00- 16.30	1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU 2. выполните приседания 3 подхода по 20 раз с перерывом между подходами 2 минуты. 3. Повторите технику ударов в русской лапте с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=-OB19kuMf_w 4. Удачи.
16.04 16.00- 16.30	1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU 2.выполните разгибание и сгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 15 раз с перерывом между подходами 2 минуты. 3. Повторите технику спринтерского бега с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=WjtQWp6zC8o 4. Удачи
18.04 16.00- 16.30	1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU 2.Выполните подъем туловища 3 подхода по 30 раз с перерывом между подходами 2 минуты. 3. Посмотрите лучшие моменты игр с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=ee7ijM2gBvY 4. Удачи
21.04 16.00- 16.30	1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU 2. выполните приседания 3 подхода по 25 раз с перерывом между подходами 2 минуты. 3. Повторите технику ударов в русской лапте с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=-OB19kuMf_w 4. Удачи.
23.04 16.00- 16.30	1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU 2.выполните разгибание и сгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 15 раз с перерывом между подходами 2 минуты. 3. Повторите технику спринтерского бега с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=WjtQWp6zC8o 4. Удачи
25.04 16.00- 16.30	1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU 2.Выполните подъем туловища 3 подхода по 30 раз с перерывом между подходами 2 минуты. 3. Посмотрите лучшие моменты игр с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=ee7ijM2gBvY 4. Удачи
28.04 16.00-	1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU

16.30	<p>2. выполните приседания 3 подхода по 25 раз с перерывом между подходами 2 минуты.</p> <p>3. Повторите технику ударов в русской лапте с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=-OB19kuMf_w</p> <p>4. Удачи.</p>
30.04 16.00- 16.30	<p>1. Выполнить комплекс ОРУ с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=kNkg-rvDRKU</p> <p>2. Выполните подъем туловища 3 подхода по 30 раз с перерывом между подходами 2 минуты.</p> <p>3. Просмотрите лучшие моменты игр с помощью видео https://www.youtube.com/watch?v=ee7ijM2gBvY</p> <p>4. Удачи</p>