Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях для группы УТ-3

Тренер-преподаватель отделения футбола О.Н.Грачёв

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  (по расписанию) | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) |
| 04.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 05.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 06.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 07.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 09.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 11.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 12.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 13.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 14.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 16.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 18.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 19.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 20.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 21.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 23.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 25.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 26.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 27.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 28.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 30.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |