Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях для групп НП- 1

Тренер-преподаватель отделения футбола Грачёв О.Н.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  (по расписанию) | Преимущественная направленность | Дозировка (мин) |
| 06.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 8.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 10.04.2020 | 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 |
| 15.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 17.04.2020 | 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 |
| 22.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |
| 24.04.2020 | 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 |
| 29.04.2020 | 1. Общеразвивающие упражнения  2.Упражнения с мячом(техническая подготовка)  3. ОФП(приседания,выпады,отжимания…) | 10  20  15 |