

**План тренировочного процесса спортивной секции Баскетбол
на самоизоляции.**

Дата проведения	Содержание	Примечание
05.05.20г. вторник	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкий бег на месте- 10 мин.. растяжка -10 мин. 2. Приседание -25р. 3. Отжимание – ю.-25р., д. 10р. 4. Пресс -30р. 5. Выпады – 30р. (по 15 на каждую ногу) 6. Велосипед – 40 р. (на каждую ногу по 20р.) 7. Планка на локтях -30сек. 8. Берпи – 10 р. https://goodlooker.ru/burpee.html 	Комплекс основных упражнений выполнять по 5 серий (расписано по 1 серии)
07.05.20г. четверг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкий бег на месте- 10 мин.. растяжка -10 мин. 2. Комплекс упражнений для развития прыгучести https://www.youtube.com/watch?time_continue=120&v=7fq12uZsqVI&feature=emb_logo 3. Просмотр игр на сайте РФК 	
12. 05.20г. вторник	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкий бег на месте- 10 мин.. растяжка -10 мин. 2. Приседание -25р. 3. Отжимание – ю.-25р., д. 10р. 4. Пресс -30р. 5. Выпады – 30р. (по 15 на каждую ногу) 6. Велосипед – 40 р. (на каждую ногу по 20р.) 7. Планка на локтях -30сек. 8. Берпи – 10 р. https://goodlooker.ru/burpee.html 	Комплекс основных упражнений выполнять по 5 серий (расписано по 1 серии)
14.05.20г. четверг	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкий бег на месте- 10 мин.. растяжка -10 мин. 2. Комплекс упражнений для развития и укрепления спины и позвоночника. https://ok.ru/video/362832925003 3. Просмотр игр на сайте РФК 	
19.05.20г. вторник	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкий бег на месте- 10 мин.. растяжка -10 мин. 2. Приседание -25р. 3. Отжимание – ю.-25р., д. 10р. 4. Пресс -30р. 5. Выпады – 30р. (по 15 на каждую ногу) 6. Велосипед – 40 р. (на каждую ногу по 20р.) 7. Планка на локтях -30сек. 8. Берпи – 10 р. https://goodlooker.ru/burpee.html 	Комплекс основных упражнений выполнять по 5 серий (расписано по 1 серии)
26.05.20г. четверг	<ol style="list-style-type: none"> 9. Легкий бег на месте- 10 мин.. растяжка -10 мин. 10. Комплекс упражнений для развития прыгучести https://www.youtube.com/watch?time_continue=120&v=7fq12uZsqVI&feature=emb_logo 11. Просмотр игр на сайте РФК 	
28.05.20г. вторник	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкий бег на месте- 10 мин.. растяжка -10 мин. 2. Приседание -25р. 3. Отжимание – ю.-25р., д. 10р. 4. Пресс -30р. 5. Выпады – 30р. (по 15 на каждую ногу) 6. Велосипед – 40 р. (на каждую ногу по 20р.) 7. Планка на локтях -30сек. 8. Берпи – 10 р. https://goodlooker.ru/burpee.html 	Комплекс основных упражнений выполнять по 5 серий (расписано по 1 серии)