

Тренер-преподаватель Бутурский Э. Э.  
 Вид спорта Бейсбольный спорт  
 Группа С.О.

**ПЛАН**  
 тренировочных занятий в режиме дистанционного обучения  
 с «11» по «24» 05 2020г

Инвентарь: \_\_\_\_\_

Понедельник	Вторник ✓	Среда	Четверг ✓	Пятница ✓	Суббота
Разминка	Разминка Счетка, раунты «Мед, мед, кисть», «Мед, золотой мед» Бейс по мячу 30 сек. Бей по мячу 5 в бросках по 30 сек	Разминка	Разминка Счетка, раунты Тренинг. 3 в. 30 сек. Бей по мячу 5 в бросках по 30 сек. Бей по мячу 5 в бросках по 30 сек.	Разминка Счетка, раунты Бей по мячу 30 сек. Бей по мячу 5 в бросках по 30 сек.	Разминка
СФП	СФП Тренинг в игре - кросс Тренинг в игре - кросс «Мед, мед, кисть», «Мед, золотой мед» Бей по мячу 30 сек. Бей по мячу 5 в бросках по 30 сек.	СФП	СФП Тренинг в игре - кросс Тренинг в игре - кросс «Мед, мед, кисть», «Мед, золотой мед» Бей по мячу 30 сек. Бей по мячу 5 в бросках по 30 сек.	СФП Тренинг в игре - кросс Тренинг в игре - кросс «Мед, мед, кисть», «Мед, золотой мед» Бей по мячу 30 сек. Бей по мячу 5 в бросках по 30 сек.	СФП
ОФП	ОФП Круговая игра 30 повторов 3 круга, обратный мяч Круговая игра Тренинг со ска- лкой Отдых	ОФП	ОФП Круговая игра 30 повторов 3 круга, обратный мяч Круговая игра Тренинг со ска- лкой Отдых	ОФП Круговая игра 30 повторов 3 круга, обратный мяч Круговая игра Тренинг со ска- лкой Отдых	ОФП

Теоретическая подготовка:

*Тренинг, джампинг, отжимание и рывки с мячом.*