**ПЛАН**

**индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»**

**группы «ТЭ-1»**

Понедельник-среда-пятница

1. 80 отжиманий
2. 80 приседаний
3. Подъем туловища 60 раз
4. Если есть турник 30 подтягиваний
5. Работа с мячом: 200 перекладываний,200 перекатов, 200 замахов, 200 разворотов, 100 наступаний на мяч, 100 финтов

Занятия присылать по электронной почте или по Viber.

**e-mail: sporttempingash[@mail.ru](mailto:sv.dyussh@yandex.ru" \t "_blank)**

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 60 МИНУТ**

**План следует выполнять по два раза в день, в понедельник-среда-пятница, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены протокол.**