



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
подготовки спортсменов группы КП-1
на 15.04 - 21.04

Вид спорта: ФУТБОЛ

Этап подготовки: КП

Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя: Хмара М.В.

Основные задачи

(по физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовке)

1.	Баланс / равновесие Стойка на одной ноге	3x30" на кабельную ногу
2.	Упражнения на пресс, стенку, ягодицы	3x10
3.	Приседания	3x5
4.	Прожки на скакалке клетчатские прожки вперед, в стороны	~ 100 прожков
5.	Броски мяча в сеть одной/ двумя руками	по 30 бросков
6.	Передача мяча	по 30 раз
7.	Упражнения на подвиж- ность суставов	по 20 раз

(подпись)

М.В. Хмара
(Ф.И.О.)

состоит совместно с зам. директора по упр.
Менед. Т.А. Мамон