

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ КП-1
на 17.08-29.08

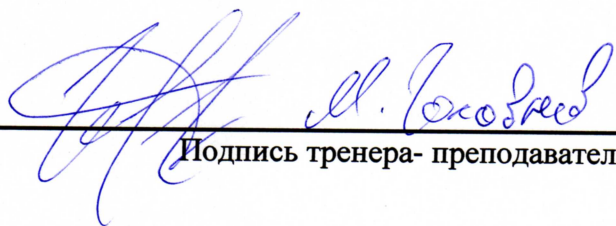
Вид спорта: футбол
Этап подготовки: КП-1
Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя: Соловьев ММ

Основные задачи и контрольные задания

(по физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовке и по результатам выступления в основных соревнованиях)

Основные задачи на _____ учебно-тренировочный год:

1.	Приседание ноги на ширине плеч смена приседа 3x15
2.	Отжимания от пола 3x8
3.	Упр на пресс 3x15
4.	Водяные мячи по приемам 10м а) внешней стороной стопы б) внутренней стороной стопы в) перекат стопы по дуге касаясь пола
5.	Подъем веса подвешеном стопы по ширине, подъем подвешеном стопы по ширине лбаи по ширине, по 15 раз 2 подхода.
6.	Стенки 10 раз менять ноги на ступеньки.
7.	Подъем на носке на ступеньке по 10 раз, чередуем правую и левую ногу, 2 подхода
8.	Планка на локтях 45"
9.	



Подпись тренера-преподавателя (Ф.И.О.)