

ФИО Дата	30.03.2020 Понедельник	31.03.2020 Вторник	01.04.2020 Среда	02.04.2020 Четверг	03.04.2020 Пятница
<p>1. Митрофанова Виктория Ювеналиевна 2. Ананьева Арина Владимировна 3. Власов Артемий Вадимович 4. Петровский Артемий Станиславович 5. Алексеева Ирина Николаевна 6. Дмитриев Алексей Николаевич 7. Владимирова Светлана Алексеевна 8. Михайлов Никита Владимирович 9. Грачев Алексей Андреевич 10. Николаева Екатерина Валерьевна 11. Михайлова Роза Григорьевна 12. Петров Станислав Александрович 13. Никанорова Надежда Николаевна 14. Александров Александр Алексеевич</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Планка 3) Приседание 3* 15-20 раз 4) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 3* 10-15 раз</p>	<p>1) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 2) Поднос ног на каждую ногу 3* 10 раз 3) Приседание 3* 15-20 раз 4) Планка *3 по 1 минуте 5) Подъем ног в сторону 10-12*4</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 3) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 4) Поднос ног двумя ногами 3* 10 раз</p>	<p>1) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 2) Поднимание и опускание туловища 3* 15-20 раз 3) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Имитация нападающего удара в прыжке 3) Приемы мяча снизу и сверху 4) Прыжки с имитацией для блокирования 3* 10-15 раз</p>

ФИО Дата	06.03.2020 Понедельник	07.03.2020 Вторник	08.04.2020 Среда	09.04.2020 Четверг	10.04.2020 Пятница
<p>1. Митрофанова Виктория Ювеналиевна 2. Ананьева Арина Владимировна 3. Власов Артемий Вадимович 4. Петровский Артемий Станиславович 5. Алексеева Ирина Николаевна 6. Дмитриев Алексей Николаевич 7. Владимирова Светлана Алексеевна 8. Михайлов Никита Владимирович 9. Грачев Алексей Андреевич 10. Николаева Екатерина Валерьевна 11. Михайлова Роза Григорьевна 12. Петров Станислав Александрович 13. Никанорова Надежда Николаевна 14. Александров Александр Алексеевич</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Имитация нападающего удара на технику 3) Планка 4) Гимнастические упражнения и растяжки 5)Подъем ног в сторону 10-12*4</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Имитация нападающего удара в прыжке 3) Поднос ног двумя ногами 3* 10 раз 4) Приседание 3* 15-20 раз 5)Планка *3 по 1 минуте</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 3) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Поднимание и опускание туловища 3* 15-20 раз 3) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 4) Прыжки на скакалках 5-10 мин</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Поднос ног на каждую ногу 3* 10 раз 3) Приемы мяча снизу и сверху 4)Прыжки с имитацией для блокирования 3* 10-15</p>

--	--	--	--	--	--

ФИО Дата	13.03.2020 Понедельник	14.03.2020 Вторник	15.04.2020 Среда	16.04.2020 Четверг	17.04.2020 Пятница
1. Митрофанова Виктория Ювеналиевна 2. Ананьева Арина Владимировна 3. Власов Артемий Вадимович 4. Петровский Артемий Станиславович 5. Алексеева Ирина Николаевна 6. Дмитриев Алексей Николаевич 7. Владимирова Светлана Алексеевна 8. Михайлов Никита Владимирович 9. Грачев Алексей Андреевич 10. Николаева Екатерина Валерьевна	1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Прыжки с имитацией для блокирования 3* 10-15 3) Планка 3* 1 мин 4) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 3* 10-15 раз	1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Челночный бег 3) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3	1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Поднос ног на каждую ногу 3* 10 раз 3) Поднос ног двумя ногами 3* 10 раз 4) Приседание 3* 15-20 раз	1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Поднимание и опускание туловища 3* 15-20 раз 3) Приемы мяча снизу и сверху 4) Выброс рук вперед 10-12 мин	1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Имитация нападающего удара в прыжке 3* 10-15 раз 3) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 4) Прыжки на скакалках 5-8 мин

11. Михайлова Роза Григорьевна 12. Петров Станислав Александрович 13. Никанорова Надежда Николаевна 14. Александров Александр Алексеевич					
--	--	--	--	--	--

ФИО Дата	20.03.2020 Понедельник	21.03.2020 Вторник	22.04.2020 Среда	23.04.2020 Четверг	24.04.2020 Пятница
1. Митрофанова Виктория Ювеналиевна 2. Ананьева Арина Владимировна 3. Власов Артемий Вадимович 4. Петровский Артемий Станиславович 5. Алексеева Ирина Николаевна 6. Дмитриев Алексей Николаевич 7. Владимирова Светлана Алексеевна 8. Михайлов Никита Владимирович 9. Грачев Алексей Андреевич	1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Подъем ног в сторону 10-12*3 3) Упражнения с эспандером 4) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3	1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Поднимание и опускание туловища 3* 15-20 раз 3) Прыжки на скакалках 4-8 мин 4) Имитация нападающего удара в прыжке 3* 10-15 раз	1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Челночный бег 3) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3	1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Поднимание и опускание туловища * 10-15 раз 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 3* 10-15 раз 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3	1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Гимнастические упражнения и растяжки 3) Приемы мяча снизу и сверху 4) Прыжки с имитацией для блокирования 3* 10-15 раз

<p>10. Николаева Екатерина Валерьевна</p> <p>11. Михайлова Роза Григорьевна</p> <p>12. Петров Станислав Александрович</p> <p>13. Никанорова Надежда Николаевна</p> <p>14. Александров Александр Алексеевич</p>					
--	--	--	--	--	--

ФИО Дата	27.03.2020 Понедельник	28.03.2020 Вторник	29.04.2020 Среда	30.04.2020 Четверг	
<p>1. Митрофанова Виктория Ювеналиевна</p> <p>2. Ананьева Арина Владимировна</p> <p>3. Власов Артемий Вадимович</p> <p>4. Петровский Артемий Станиславович</p> <p>5. Алексеева Ирина Николаевна</p> <p>6. Дмитриев Алексей Николаевич</p> <p>7. Владимирова Светлана Алексеевна</p> <p>8. Михайлов Никита Владимирович</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедр</p> <p>2) Поднос ног на каждую ногу 3* 10 раз</p> <p>3) Приемы мяча снизу и сверху</p> <p>4) Прыжки с имитацией для блокирования 3* 10-15</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте</p> <p>2) Поднимание и опускание туловища 3* 15-20 раз</p> <p>3) Бег на месте с высоким подниманием бедр 10+10*3</p> <p>4) Прыжки на скакалках 5-10 мин</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра</p> <p>2) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3</p> <p>3) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3</p> <p>4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте</p> <p>2) Имитация нападающего удара в прыжке</p> <p>3) Поднос ног двумя ногами 3* 10 раз</p> <p>4) Приседание 3* 15-20 раз</p> <p>5) Планка *3 по 1 минуте</p>	

9. Грачев Алексей Андреевич 10. Николаева Екатерина Валерьевна 11. Михайлова Роза Григорьевна 12. Петров Станислав Александрович 13. Никанорова Надежда Николаевна 14. Александров Александр Алексеевич					
--	--	--	--	--	--