План тренировок на время дистанционного обучения

Тренера –преподавателя по баскетболу Иванова А.Е.

Октябрь 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Дозировка |
| 1 | Приседания | 40 раз (4 подхода) |
| 2 | Отжимания | 20 раз (3 подхода) |
| 3 | Пресс | 20 раз (4 подхода) |
| 4 | Спина | 12 раз (4 подхода) |
| 5 | Растяжка | 15 мин |