

План индивидуальных тренировок
для воспитанников ДЮСШ отделения «Настольный теннис»
в период с 07.02.2022 по 12.02.2022 года.
Тренер-преподаватель – Беззубёноква Наталья Михайловна.
Тел. **89270932558.**

Общая и специальная разминка - 5 минут.

- Имитация передвижений в игровой стойке (передвижения влево-вправо, вперёд-назад, по "треугольнику"- вперёд-вправо-назад, вперёд-влево-назад) - 2 мин.;
- Прыжки с высоким подниманием колен 30 сек.;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (увеличить на 1-2 раза от своего результата - кол-раз без учёта времени; укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, спины, способствуют формированию правильной осанки);
- Упражнение на пресс: подъём туловища за 30 сек. (укрепляет мышцы живота);
- Прыжки со скакалкой 1 мин.;
- Поднимание ног лёжа на спине 30 сек. (укрепляет мышцы ног и живота);
- Поднимание на носки 30 сек. (укрепляет мышцы и связки голеностопного сустава, является хорошей профилактикой заболеваний суставов и плоскостопия);

Упражнения с ракетками: 1. Набивание мяча правой стороной ракетки 30 сек.; 2. Набивание мяча левой стороной ракетки 30 сек.; 3. Набивание мяча поочередно (справа и слева) стороной ракетки - 1 мин.; 4. Набивание мяча правой (левой) стороной ракетки, приседая быстро, по 30 сек.; 5. Набивание мяча поочередно (справа и слева) стороной ракетки, с перемещением в игровой стойке влево-вправо - 1 мин.

Свободная игра ударами об стенку 10-15 мин;

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ. Эти упражнения полезно выполнять регулярно, после них хорошо сделать упражнения в висе или на растяжение.