

План – конспект тренировочного занятия

Вид спорта: Настольный теннис

Ст. тренер: А.Н. Иванов

Дата: с 15 по 28 июня 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
15 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменному 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метра. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метра. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхнем и с нижнем вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
16 июня	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменному 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метра. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метра. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация длинной подачи с верхним и нижним вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.

17 июня	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачей с верхним и нижним вращением с лева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
18 июня	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация длинной подачей с верхним и нижним вращением слева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
19 июня	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
20 июня	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением слева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
21 июня	Воскресенье	Полный отдых	
22 июня	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхнем и с нижнем вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
23 июня	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация длинной подачи с верхним и нижним вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
24 июня	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачей с верхним и нижним вращением с лева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. Упражнение на растяжку 5 мин. 	
25 июня	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация наката справа и слева по 5 мин. Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. Перерыв 10 мин. Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. Перерыв 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Имитация длинной подачи с верхним и нижним вращением слева 20 мин. Упражнение на скакалке 5 мин.
26 июня	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация наката справа и слева по 5 мин. Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. Перерыв 10 мин. Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. Перерыв 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением справа 20 мин. Упражнение на скакалке 5 мин.
27 июня	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением слева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
28 июня	Воскресенье	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.