

## План – конспект тренировочного занятия

**Вид спорта: Настольный теннис**

**Ст. тренер: А.Н. Иванов**

**Дата: с 01 по 21 июля 2020 г.**

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

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

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

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

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

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

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

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