ПЛАН-КОНСПЕКТ ДИСТАНЦИОННЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Июнь 2022 года.

Группа: 2012 года рождения (НП-2)

Дата проведения тренировочных занятий: « 19 »июня 2022 г.

Место проведения тренировочных занятий: по месту проживания, самостоятельно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Самоконтроль |
| Восстановительные мероприятия |  |  |
| ● Бассейн  ● Баня, сауна | 60 минут. | Плавание в бассейне разными стилями |
| Теоретическая подготовка |  |  |
| ● Петров В. «Детская энциклопедия-тренер» | 45 минут. | Прочитать 15 страниц и записать в дневник хоккеиста запоминающийся момент из прочитанного |