

Дни	Развернутый план недельный по футболу ГБУ 2 на 6 часов	
Вторник 14.04.20	развитие скоростных качеств. Передача в одно-2 касания Челноный бег Стартовое ускорение	Медленный бег 10-15 мин, ОРО со скакалкой, жонглирование. Заключительная часть - медленный бег
Среда 15.04.20	Развитие скоростной выносливости Удары по стоящему мячу. Удары по катящемуся мячу. Удары по мячу с обводкой стоек.	Переменный бег с ускорениями по 10-15 метров, упражнения с палками. Заключительная часть - медленный бег
Пятница 17.04.20	Развитие выносливости Медленный кросс по пересеченной местности с преодолением препятствий. Силовые упражнения, от резки с резинкой	Общеразвивающие упражнения с отягощением, выпрыгивание и приседание, подтягивание Заключительная часть - упражнение на восстановления дыхания