

№	Упражнения	Вторник, среда, четверг 23.01.2024 24.01.2024 25.01.2024		Время
		количество	подходы	
1	Разминка			10мин
2	Прыжки на скакалке (вперед ,назад, крестиком)	35	2	3
3	Поднимания туловища лежа	20	3	3
4	Поднимания прямых ног	10	4	3
5	Отжимание от предмета	20	3	3
6	Приседания	30	3	3
7	Прыжки с хлопками над голоой	15	4	3
8	Бег на ускорение 15-30 метров			10мин
9	Бег с прямыми ногами			4 мин
10	Бег с высоким поднимания бедра на месте		3	4мин
11	За хлест голени на месте		3	4мин
12	Стойка и перемещение возле зеркала		1	5 мин
13	Имитация удар ракеткой справа-сверху .		1	3 мин
14	Упражнения для ног		1	15мин
15	Имитация удар ракеткой слева-сверху		2	3 мин
16	Имитация удар ракеткой снизу			
17	Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его		4	3 мин.
18	Подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360° и поймать его.		3	5 мин.
19	Ударить ракеткой по подвешенному на веревке волану (высоту волана следует периодически менять).		5	10 мин.
20	Теория "история развития бадминтона в СССР" электронная форма https://infopedia.su/29x1037d.html	_____	_____	_____

Бадминтон