

24. Бег на месте с подниманием колен	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону	по 15 повторений на каждую сторону
25. Упражнения с эластической лентой или эспандерами	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут
26. Прыжки через скакалку	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин	100 раз *3подходов перерыв 1 мин
27. Прыжки в высоту	2X15	2X15	2X15	2X15	2X15	3X15	3X15
28. Подъемы на носка	2X15	2X15	2X15	2X15	2X15	3X15	3X15
30. Прыжки на прямых ногах	2X15	2X15	2X15	2X15	2X15	3X15	3X15
32. Прыжки в полном приседе.	4X15	4X15	4X15	4X15	4X15	4X15	4X15
33. Пресс на спине	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов
34. Пресс на животе	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов	15 раз по 2 подходов
32. Отжимание на стене	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов	10 раз по 2 походов
33. Упражнения на растяжку	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
<u>Упражнения с мячом (по возможности)</u> Верхняя передача	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р	лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р
Нижняя передача	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р	над собой 75 р на стене 75 р
Просмотр видео материала на сайтах и в социальных приложениях: Федерация волейбола РФ http://www.volley.ru/pages/497/	+	+	+	+	+	+	+