

18. Боковые выпады для разминки ног 19. Выпады для разминки ног 20. Наклоны для задней поверхности бедра 21. Подъемы ног вперед для растяжки ягодиц 22. Подъемы ног для растяжки квадрицепса	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону	по 6 повторений в каждую сторону
23. Бег на месте с захлестом голени	1 минуты	1 минуты	1 минуты	1 минуты	1 минуты	1 минуты
24. Бег на месте с подниманием колен	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты
25. Упражнения с эластической лентой или эспандерами	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
26. Прыжки через скакалку	150 раз *3подходов перерыв 2 мин	150 раз *3подходов перерыв 2 мин	150 раз *3подходов перерыв 2 мин	150 раз *3подходов перерыв 2 мин	150 раз *3подходов перерыв 2 мин	150 раз *3подходов перерыв 2 мин
27. Прыжки в высоту	2X15	2X15	2X15	2X15	2X15	3X15
28. Подъемы на носках	2X15	2X15	2X15	2X15	2X15	3X15
30. Прыжки на прямых ногах	2X15	2X15	2X15	2X15	2X15	3X15
32. Прыжки в полном приседе.	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
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
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
33. Упражнения на растяжку	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут

<p><u>Упражнения с мячом (по возможности)</u></p> <p>Верхняя передача</p>	<p>лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р</p>	<p>лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р</p>	<p>лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р</p>	<p>лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р</p>	<p>лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р</p>	<p>лежа на спине 75 р над собой 75р на стене 75 р р</p>
<p>Нижняя передача</p>	<p>над собой 75 р на стене 75 р</p>	<p>над собой 75 р на стене 75 р</p>	<p>над собой 75 р на стене 75 р</p>	<p>над собой 75 р на стене 75 р</p>	<p>над собой 75 р на стене 75 р</p>	<p>над собой 75 р на стене 75 р</p>
<p>Просмотр видео материала на сайтах и в социальных приложениях: YouTube, Instagram, Вконтакте Федерация волейбола РФ http://www.volley.ru/pages/497/</p>						