Комплекс упражнений для учащихся объединения «Настольный теннис»

1. Разминка
2. Бег
3. ОРУ (общеразвивающие упражнения)
4. Челночный бег
5. Основная тренировка
6. Стойка игрока
7. Хват ракетки
8. Передвижение игрока: влево, вправо; перед, назад
9. Набивание мяча левой стороной 100 раз и правой стороной
10. Заминка
11. Прыжки со скакалкой 100 раз
12. Растяжка мышц и связок
13. Восстановление дыхания