

**НП – 1**

<b>03.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация вдоха	5 подходов (30 сек работа/30 сек отдых)	Вдох на 1 счет, выдох на 3 счета
3	Имитация работы рук кролем (правой/левой со вдохом)	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Локти прямые, разворот плеч, руки встречаются
4	Имитация работы ног кролем	4 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
5	Имитация работы рук на спине	5 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Руки прямые, разворот плеч
6	Имитация работы ног на спине	4 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, поднимаем ногу от бедра
<b>05.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	25 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Подтягивания	15 раз	Можно придерживать ноги, чтобы облегчить вес
4	Пресс (ножницы, захлест)	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги прямые, косолапые
5	Лодочка	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги прямые, стараемся оторвать бедра от пола
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	25 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно

<b>07.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация вдоха	5 подходов (30 сек работа/30 сек отдых)	Вдох на 1 счет, выдох на 3 счета
3	Имитация работы рук кролем (правой/левой со вдохом)	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Локти прямые, разворот плеч, руки встречаются
4	Имитация работы ног кролем	4 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
5	Имитация работы рук на спине	5 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Руки прямые, разворот плеч
6	Имитация работы ног на спине	4 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, поднимаем ногу от бедра
<b>10.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	25 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Ходьба на руках	3 раза по 15-20 м	Тело прямое
4	Пресс (скручивания с весом 1 кг)	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги не касаются пола, работаем корпусом а не руками
5	Супер мен (на четвереньках разноименный подъем рук/ног)	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги прямые, не падать
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	25 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно

	рук		
<b>12.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация вдоха	5 подходов (30 сек работа/30 сек отдых)	Вдох на 1 счет, выдох на 3 счета
3	Имитация работы рук кролем (правой/левой со вдохом)	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Локти прямые, разворот плеч, руки встречаются
4	Имитация работы ног кролем	4 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
5	Имитация работы рук на спине	5 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Руки прямые, разворот плеч
6	Имитация работы ног на спине	4 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, поднимаем ногу от бедра
<b>14.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	25 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Подтягивания	15 раз	Можно придерживать ноги, чтобы облегчить вес
4	Пресс (ножницы, захлест)	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги прямые, косолапые
5	Лодочка	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги прямые, стараемся оторвать бедра от пола
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	25 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно
<b>17.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания

1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация вдоха	5 подходов (30 сек работа/30 сек отдых)	Вдох на 1 счет, выдох на 3 счета
3	Имитация работы рук кролем (правой/левой со вдохом)	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Локти прямые, разворот плеч, руки встречаются
4	Имитация работы ног кролем	4 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
5	Имитация работы рук на спине	5 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Руки прямые, разворот плеч
6	Имитация работы ног на спине	4 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, поднимаем ногу от бедра

**19.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	25 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Ходьба на руках	3 раза по 15-20 м	Тело прямое
4	Пресс (скручивания с весом 1 кг)	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги не касаются пола, работаем корпусом а не руками
5	Супер мен (на четвереньках разноименный подъем рук/ног)	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги прямые, не падать
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	25 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно

<b>21.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация вдоха	5 подходов (30 сек работа/30 сек отдых)	Вдох на 1 счет, выдох на 3 счета
3	Имитация работы рук кролем (правой/левой со вдохом)	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Локти прямые, разворот плеч, руки встречаются
4	Имитация работы ног кролем	4 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
5	Имитация работы рук на спине	5 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Руки прямые, разворот плеч
6	Имитация работы ног на спине	4 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, поднимаем ногу от бедра
<b>24.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	25 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Подтягивания	15 раз	Можно придерживать ноги, чтобы облегчить вес
4	Пресс (ножницы, захлест)	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги прямые, косолапые
5	Лодочка	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги прямые, стараемся оторвать бедра от пола
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	25 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно
<b>26.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество

2	Имитация вдоха	5 подходов (30 сек работа/30 сек отдых)	Вдох на 1 счет, выдох на 3 счета
3	Имитация работы рук кролем (правой/левой со вдохом)	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Локти прямые, разворот плеч, руки встречаются
4	Имитация работы ног кролем	4 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
5	Имитация работы рук на спине	5 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Руки прямые, разворот плеч
6	Имитация работы ног на спине	4 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Носки косолапые, поднимаем ногу от бедра

**28.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	25 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Ходьба на руках	3 раза по 15-20 м	Тело прямое
4	Пресс (скручивания с весом 1 кг)	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги не касаются пола, работаем корпусом а не руками
5	Супер мен (на четвереньках разноименный подъем рук/ног)	3 подхода (20 сек работа/20 сек отдых)	Ноги прямые, не падать
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	25 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно

**31.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
--	----------	-----------	------------



**НП - 2**

<b>03.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация работы рук кролем	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Смена рук на середине проноса
3	Имитация работы ног кролем	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
4	Имитация работы рук на спине	5 подходов (30 сек работа/30 сек отдых)	Руки прямые, разворот плеч
5	Имитация работы ног на спине	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые, поднимаем ногу от бедра
6	Сед на брасс	5 мин	Стопы развернутые, колени вместе
<b>05.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	35 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Подтягивания	25 раз	Можно придерживать ноги, чтобы облегчить вес
4	Пресс (ножницы, захлест)	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Ноги прямые, косолапые
5	Лодочка	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Ноги прямые, стараемся оторвать бедра от пола
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	35 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно
<b>07.08.2020 г.</b>			
	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация работы	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Смена рук на середине проноса



	рук кролем		
3	Имитация работы ног кролем	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
4	Имитация работы рук брассом	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Движение кисти вокруг локтя
5	Имитация работы ног брассом	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Стопы развернутые, удар пяткой
6	Растяжка косолапых стоп	30 раз	Носки вместе, пятки врозь

**10.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	35 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Ходьба на руках	4 раза по 25-30 м	Тело прямое
4	Пресс (скручивания с весом 1.5 кг)	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Ноги не касаются пола, работаем корпусом а не руками
5	Супер ежик (на четвереньках разноименный подъем рук/ног)	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Ноги прямые, рука за головой, не падать
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	35 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно

**12.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация работы	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Смена рук на середине проноса

	рук кролем		
3	Имитация работы ног кролем	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
4	Имитация упражнения дельфин (правой/левой)	6 подходов (20 раз левой/20 раз правой/ 1 мин отдых)	Наклон когда рука касается стены с одновременным ударом, вдох когда рука касается ноги с одновременным ударом
5	Имитация работы ног дельфином	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые
6	Сед на брасс	5 мин	Стопы развернутые, колени вместе

**14.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	35 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Подтягивания	25 раз	Можно придерживать ноги, чтобы облегчить вес
4	Пресс планка (перед/правый бок/левый бок)	6 подходов (20 сек работа/20 сек отдых)	Тело прямое, не проваливается. По 2 раза на каждую сторону
5	Тик так (лежа маятник ног вправо/влево)	4 подхода (15 повторений/ 1 мин отдыха)	Ноги прямые, стараемся сохранять перпендикуляр
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	35 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно

**17.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация работы	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Смена рук на середине проноса

	рук кролем		
3	Имитация работы ног кролем	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
4	Имитация работы рук на спине	5 подходов (30 сек работа/30 сек отдых)	Руки прямые, разворот плеч
5	Имитация работы ног на спине	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые, поднимаем ногу от бедра
6	Сед на брасс	5 мин	Стопы развернутые, колени вместе

**19.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	35 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Ходьба на руках	4 раза по 25-30 м	Тело прямое
4	Пресс (скручивания с весом 1.5 кг)	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Ноги не касаются пола, работаем корпусом а не руками
5	Супер ежик (на четвереньках разноименный подъем рук/ног)	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Ноги прямые, рука за головой, не падать
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	35 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно

**21.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация работы рук кролем	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Смена рук на середине проноса

3	Имитация работы ног кролем	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
4	Имитация работы рук на спине	5 подходов (30 сек работа/30 сек отдых)	Руки прямые, разворот плеч
5	Имитация работы ног на спине	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые, поднимаем ногу от бедра
6	Сед на брасс	5 мин	Стопы развернутые, колени вместе

**24.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	35 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Подтягивания	25 раз	Можно придерживать ноги, чтобы облегчить вес
4	Пресс (ножницы, захлест)	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Ноги прямые, косолапые
5	Лодочка	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Ноги прямые, стараемся оторвать бедра от пола
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	35 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно

**26.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация работы рук кролем	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Смена рук на середине проноса
3	Имитация работы ног кролем	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
4	Имитация работы рук брассом	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Движение кисти вокруг локтя
5	Имитация работы	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Стопы развернутые, удар пяткой

	ног брассом		
6	Растяжка косолапых стоп	30 раз	Носки вместе, пятки врозь

**28.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Отжимания от пола	35 раз	Тело прямое, грудью касаемся пола
3	Ходьба на руках	4 раза по 25-30 м	Тело прямое
4	Пресс (скручивания с весом 1.5 кг)	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Ноги не касаются пола, работаем корпусом а не руками
5	Супер ежик (на четвереньках разноименный подъем рук/ног)	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Ноги прямые, рука за головой, не падать
6	Задние отжимания от лавочки (стула)	35 раз	Руки на ширине плеч, спина ближе к лавочке
7	Выкрут прямых рук	10 мин	Стараемся выкручивать одновременно

**31.08.2020 г.**

	Название	Дозировка	Примечания
1	ОРУ	10 мин	Качество
2	Имитация работы рук кролем	6 подходов (30 повторений/1 мин отдых)	Смена рук на середине проноса
3	Имитация работы ног кролем	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые, колени прямые
4	Имитация упражнения дельфин	6 подходов (20 раз левой/20 раз правой/ 1 мин отдых)	Наклон когда рука касается стены с одновременным ударом, вдох когда рука касается ноги с одновременным ударом

	(правой/левой)		
5	Имитация работы ног дельфином	4 подхода (30 сек работа/30 сек отдых)	Носки косолапые
6	Сед на брасс	5 мин	Стопы развернутые, колени вместе

Тренер: Колесников Д.Г.