01.11.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 5х(Отжимание 20”, выпрыгивание 20”, складка 20”, упор присев/упор лежа 20”, боковой пресс 20”) отдых произвольный
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 10х(Отжимание 20”, выпрыгивание 20”, складка 20”, упор присев/упор лежа 20”, боковой пресс 20”, выпады 20”) отдых произвольный
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х(Отжимание 30”, выпрыгивание 30”, складка 30”, упор присев/упор лежа 30”, боковой пресс 30”, выпады 30”) отдых произвольный
* Растяжка 15’

02.11.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Упражнение «лодочка» 3х20 раз, отдых 30”
* Отжимание с хлопком 4х5 раз, отдых 30”
* Упражнение «скалолаз» 3х20 раз, отдых 30”
* Отжимание на кулаках 4х5 раз, отдых 30”
* Боковой пресс 4х20 раз, отдых 30”
* Растяжка 10'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 9х(Гребковые движения на резине 1’15”, int 20” + выпрыгивания 20 раз, int 20” + из положения лежа на животе, подъем корпуса, руки за голову 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х( Имитация гребковых движений на резине 1’30”, int 30” + выпрыгивания 15 раз, int 30”+ упражнение «лодочка» 15 раз, int 20” + 15 раз, из положения лежа на спине, подъем прямых ног за голову 15 раз, отдых 2’)
* Растяжка 15’

03.11.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Выпрыгивания 4х15 раз, отдых 30”
* Сгибание/разгибание туловища 4х15 раз, отдых 30”
* Упражнение складка 4х20 раз, отдых 30”
* Упор присев/упор лежа 4х20 раз, отдых 20”
* Диагональная складка 4х20 раз, отдых 30”

Отдых между упражнениями произвольный

* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 8х(Гребковые движения на резине 1’20”, int 20” + упражнение упор присев/упор лежа 20 раз, int 20” + упражнение «скалолаз» 20 раз, int 20” + диагональная складка 20 раз, отдых 2’)
* Прыжки на скакалке 10’
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х(Гребковые движения на резине 1’45”, int 20” + упражнение «лодочка» 20 раз, int 20” + выпрыгивания 20 раз, int 20” + боковой пресс 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 15’

04.11.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 5х(Отжимание 20”, плие-приседания 20”, складка 20”, отжимание из упора сзади 20”, лежа на спине попеременная работа ног 20”) отдых произвольный
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 10х(Отжимание 20”, выпрыгивание 20”, складка 20”, отжимание из упора сзади 20”, лежа на спине попеременная работа ног 20”, плие-приседания 20”) отдых произвольный
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х(Отжимание 30”, выпрыгивание 30”, складка 30”, отжимание из упора сзади 30”, боковой пресс 30”, плие-приседания 30”) отдых произвольный
* Растяжка 15’

05.11.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 7х45” (одно отжимание + одно выпрыгивание)
* Планка 4х20”, отдых 30”
* Растяжка 10'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 10х45” (одно отжимание + одно выпрыгивание)
* Планка 4х30”, отдых 20”
* Обратная планка 4х30”, отдых 20”
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х( Имитация гребковых движений на резине 1’30”, int 30” + выпады 20 раз, int 30”+ упражнение «скалолаз» 20 раз, int 20” лежа на спине попеременная работа ног 30”, отдых 2’)
* Растяжка 15’

06.11.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Сгибание/разгибание туловища 4х15 раз, отдых 30”
* Упражнение складка 4х20 раз, отдых 30”
* Упор присев/упор лежа 4х20 раз, отдых 20”

Отдых между упражнениями произвольный

* Прыжки на скакалке 10’
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 8х(Гребковые движения на резине 1’20”, int 20” + боковой пресс 20 раз, int 20” + упражнение «лодочка» 20 раз, int 20” + выпрыгивания 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х(Гребковые движения на резине 1’45”, int 20” + упражнение ноги за голову 20 раз, int 20” + выпрыгивания 20 раз, int 20” + планка 30”, отдых 2’)
* Растяжка 15’

08.11.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 5х(сгибание/разгибание туловища 20”, плие-приседания 20”, складка 20”, отжимание на кулаках 20”, лежа на спине попеременная работа ног 20”) отдых произвольный
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 10х(сгибание/разгибание туловища с опорой на кулаки и тыльную сторону стопы 20”, выпрыгивание 20”, складка 20”, отжимание из упора сзади 20”, лежа на спине попеременная работа ног 20”, плие-приседания 20”) отдых произвольный
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х(сгибание/разгибание туловища с опорой на кулаки и тыльную сторону стопы 30”, выпрыгивание 30”, складка 30”, отжимание из упора сзади 30”, боковой пресс 30”, плие-приседания 30”) отдых произвольный
* Растяжка 15’

09.11.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Подтягивания 20 раз, отдых произвольный
* Выпады 3х20 раз, отдых 30”
* Планка 4х20”, отдых 30”
* Растяжка 10'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* Подтягивания 40 раз, отдых произвольный
* Выпады 4х20 раз, отдых 30”
* Планка 4х30”, отдых 20”
* Обратная планка 4х30”, отдых 20”
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х( Имитация гребковых движений на резине 1’30”, int 30” + выпады 20 раз, int 30”+ упражнение ноги за голову 20 раз, int 20” планка 30”, отдых 2’)
* Растяжка 15’

10.11.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Отжимание 4х15 раз, отдых 30”
* Упражнение складка 4х20 раз, отдых 30”
* Сгибание/разгибание туловища с опорой на кулаки и тыльную сторону стопы 3х20 раз, отдых 20”
* Выпады прыжком 3х20 раз, отдых 30”
* Боковой пресс 3х20 раз, отдых 30”

Отдых между упражнениями произвольный

* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 8х(Гребковые движения на резине 1’20”, int 20” + боковой пресс 20 раз, int 20” + упражнение «скалолаз» 20 раз, int 20” + выпады прыжком 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х(Гребковые движения на резине 1’45”, int 20” + упражнение ноги за голову 20 раз, int 20” + выпады прыжком 20 раз, int 20” + подъем таза из упора сзади 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 15’