02.02.22

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Отжимание от пола 3х20 раз, отдых 30”
* Приседания «пистолет» 2х5 раз на каждую ногу, отдых 30”
* Отжимание из упора сзади 3х25 раз, отдых 20”
* Сгибание, разгибание туловища 4х20 раз, отдых 30”
* Прыжки на скакалке 10’, отдых 30”
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 6х(выпады на каждую ногу 15 раз int 30” + диагональная складка 15 раз, int 30” + приседания «пистолет» 2х10 раз на каждую ногу, int 30” + подъем корпуса из положения лежа на груди, руки за голову 15 раз, отдых 2’)
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 8х(отжимание от пола 20 раз int 30” + складка 20 раз int 30” + отжимание из упора сзади 20 раз int 30” + Приседания «пистолет» 2х10 раз на каждую ногу, отдых 30” + отжимание с хлопком 10 раз, int 30” + боковой пресс 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 15’

03.02.22

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 6х(Выпады прыжком 15 раз, int 20” + упражнение «Лодочка» 15 раз, int 20” + выпрыгивания 15 раз, int 20” + боковой пресс 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 10'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 6х(Гребковые движения на резине 1’15”, int 20” + выпады прыжком 20 раз, int 20” + боковой пресс 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 8х( Имитация гребковых движений на резине 1’30”, int 30” + Выпады прыжком 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’

04.02.22

**НП – 1**

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

Отдых между упражнениями произвольный

* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 6х(Гребковые движения на резине 1’20”, int 20” + упражнение упор присев/упор лежа 20 раз, int 20” + упражнение «Лодочка» 20 раз, int 20” + диагональная складка 20 раз, отдых 2’)
* Прыжки на скакалке 10’
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5**

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

05.02.22

**НП – 1**

* Бег – 15’ ОРУ – 10’
* Планка 3х20”, отдых 30”
* Упор присев, упор лежа 3х15 раз, отдых 30”
* Сгибание, разгибание туловища 3х15 раз, отдых 20”
* Обратная планка 3х20”, отдых 30”
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 5х(отжимание из упора сзади 20 раз + выпады 20 раз, отдых 1’)
* Планка 3х30”, отдых 30”
* Обратная планка 3х30”, отдых 30”
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 8х(отжимание от пола 15 раз int 30” + складка 15 раз int 30” + отжимание из упора сзади 20 раз int 30” + плие-приседания 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 15’

06.02.22

**НП – 1**

* Бег – 15’ ОРУ – 10’
* Отжимание от пола 3х20 раз, отдых 30”
* Имитация гребковых движений при плавании кроль на груди 3х30”, отдых 30”
* Выпрыгивания 3х15 раз, отдых 20”
* Имитация гребковых движений при плавании на спине 3х30”, отдых 30”
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Отжимание от пола, ноги на возвышенности 4х20 раз, отдых 30”
* Упражнение «Лодочка» 4х20 раз, отдых 30”
* Боковое сгибание разгибание туловища с упором на правую руку 2х20 раз, отдых 30”
* Боковое сгибание разгибание туловища с упором на левую руку 2х20 раз, отдых 30”
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 6х( Имитация гребковых движений на резине 45”, int 30” + Упражнение «Лодочка» 20 раз int 30”+ выпрыгивания 15 раз, отдых 2’)
* Растяжка 15’

07.02.22

**НП – 1**

* Бег – 15’ ОРУ – 10’
* Боковой пресс 4х15”, отдых 30”
* Подтягивания 20 раз, отдых произвольный
* Приседания 4х30”, отдых 20”
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 5х(Отжимание от пола 30” int 20” + отжимание из упора сзади 30”, отдых 1’)
* Складка 4х15 раз, отдых 30”
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 6х(На резине 1’ int 20” + складка 30” int 20 + приседания 30”), отдых 1’
* Растяжка 15’

08.02.22

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Отжимание 3х10 раз, отдых 30”
* Упражнение «Скалолаз», отдых 30”
* Выпрыгивание 3х15 раз, отдых 30”
* Сгибание разгибание туловища 3х20 раз, отдых 20”
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 5х(отжимание 15 раз + выпрыгивание 20 раз, отдых 1’)
* Упор лежа сзади: работа ног попеременно 5х30” int 20”
* Прыжки на скакалке 10’
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 8х(25 движ. На резине int 30”; складка 15 раз int 30” выпады 20 раз, отдых 2’)
* Прыжки на скакалке 10’
* Растяжка 15’