

04.10.21

НП – 1

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- Отжимание от пола 3x20 раз, отдых 30"
- Боковой пресс 3x20 раз, отдых 30"
- Отжимание из упора сзади 3x25 раз, отдых 20"
- Сгибание, разгибание туловища 4x20 раз, отдых 30"
- Приседания 3x25 раз, отдых 30"
- Растяжка 5'

ТЭ – 1, ТЭ – 2

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- 6x(выпады на каждую ногу 20 раз int 30" + диагональная складка 20 раз, int 30" + выпрыгивания 20 раз, int 30" + подъем корпуса из положения лежа на груди, руки за голову 20 раз, отдых 2')
- Растяжка 10'

ТЭ – 4, ТЭ – 5

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 7x(отжимание от пола 15 раз int 30" + складка 15 раз int 30" + отжимание из упора сзади 20 раз int 30" + плие-приседания 20 раз, + отжимание с хлопком 10 раз, int 30" + боковой пресс 20 раз, отдых 2')
- Растяжка 15'

05.10.21

НП – 1

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- 4x(Выпады прыжком 20 раз, int 20" + упражнение «Лодочка» 15 раз, int 20" + выпрыгивания 15 раз, int 20" + из положения лежа на спине, руки за голову, наклон к ногам 20 раз, отдых 2')
- Растяжка 5'

ТЭ – 1, ТЭ – 2

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- 8x(Гребковые движения на резине 45", int 20" + выпады прыжком 20 раз, int 20" + складка 15 раз, отдых 2')
- Растяжка 10'

ТЭ – 4, ТЭ – 5

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 8х(Имитация гребковых движений на резине 1', int 30'' + Выпады прыжком 20 раз, int 30''+ упражнение «лодочка» 20 раз, int 20'' + боковой пресс 20 раз, отдых 2')
- Растяжка 15'

06.10.21

НП – 1

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- Упражнение «Скалолаз» 4х20 раз, отдых 30''
- Отжимание с хлопком 4х5 раз, отдых 30''
- Упор присев/упор лежа 4х20 раз, отдых 20''
- Диагональная складка 4х20 раз, отдых 30''
- Планка 3х30'', отдых 30''
- Отдых между упражнениями произвольный
- Растяжка 5'

ТЭ – 1, ТЭ – 2

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- 8х(Гребковые движения на резине 1', int 20'' + упражнение «Скалолаз» 20 раз, int 20'' + упражнение «Лодочка» 20 раз, отдых 2')
- Растяжка 10'

ТЭ – 4, ТЭ – 5

- Бег – 60' ОРУ – 10'
- 10х(Гребковые движения на резине 1'15'', int 20'' + упражнение «Скалолаз» 20 раз, int 20'' + упражнение «Лодочка» 20 раз, int 20'' + складка 20 раз, отдых 2')
- Растяжка 15'