09.02.22

**НП – 1**

* Бег – 15’ ОРУ – 10’
* Отжимание от пола 3х20 раз, отдых 30”
* Боковой пресс 3х20 раз, отдых 30”
* Отжимание из упора сзади 3х25 раз, отдых 20”
* Сгибание, разгибание туловища 4х20 раз, отдых 30”
* Приседания 3х25 раз, отдых 30”
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 6х(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’
* 7х(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’

10.02.22

**НП – 1**

* Бег – 15’ ОРУ – 10’
* 4х(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’
* 8х(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’

11.02.20

**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’

12.02.22

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 5х(отжимание с хлопком 5 раз, приседание-пистолет по 4 раза на каждую ногу (возможно выполнение с опорой), диагональная складка 20 раз, лежа на спине попеременная работа ног 30”) отдых произвольный
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 7х(отжимание 15 раз, выпрыгивание 15 раз, диагональная складка 20раз, отжимание с хлопком 5 раз, приседание-пистолет по 4 раза на каждую ногу) отдых произвольный
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х(отжимание 15 раз, выпрыгивание 15 раз, диагональная складка 20раз, отжимание с хлопком 5 раз, приседание-пистолет по 4 раза на каждую ногу) отдых произвольный
* Растяжка 15’

11.02.22

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Ходьба гусиным шагом 3х45”, отдых 30”
* Стойка на лопатках 3х15”, отдых 30”
* Выпады прыжком 3х20 раз, отдых 30”
* Мостик 3х10 раз, отдых 30”
* Растяжка 10'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 8х(Гребковые движения на резине 1’, int 20” + лежа на спине, подъем прямых ног за голову 20 раз, int 20” + упражнение «Лодочка» 20 раз, int 20” + плие-приседания 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х(Гребковые движения на резине 1’20”, int 20” + лежа на спине, подъем прямых ног за голову 20 раз, int 20” + упражнение «Лодочка» 20 раз, int 20” + плие-приседания 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 15’

12.02.22

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Складка 3х20 раз, отдых 30”
* Упражнение «Скалолаз», отдых 30”
* Отжимание 4х15 раз, отдых 30”
* Выпрыгивания 4х15 раз, отдых 30”
* Боковой пресс 3х20 раз, отдых 30”
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

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

**ТЭ – 4, ТЭ – 5**

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

14.02.22

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Отжимание от пола 3х20 раз, отдых 30”
* Боковой пресс 3х20 раз, отдых 30”
* Отжимание из упора сзади 3х25 раз, отдых 20”
* Сгибание, разгибание туловища 4х20 раз, отдых 30”
* Приседания 3х25 раз, отдых 30”
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 7х(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’
* 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, + отжимание с хлопком 10 раз, int 30” + боковой пресс 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 15’

15.02.22

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 5х(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 – 25’ ОРУ – 10’
* 8х(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’
* 10х( 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’