

11.10.2021

НП – 1

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- Отжимание 3x10 раз, отдых 30"
- Упражнение «Скалолаз», отдых 30"
- Выпрыгивание 3x15 раз, отдых 30"
- Сгибание разгибание туловища 3x20 раз, отдых 20"
- Растяжка 5'

ТЭ – 1, ТЭ – 2

- Бег – 25' ОРУ – 10'
- 5x(отжимание 15 раз + выпрыгивание 20 раз, отдых 1')
- Упор лежа сзади: работа ног попеременно 5x30" int 20"
- Прыжки на скакалке 10'
- Растяжка 10'

ТЭ – 4, ТЭ – 5

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 8x(25 движ. На резине int 30"; складка 15 раз int 30" выпады 20 раз, отдых 2')
- Прыжки на скакалке 10'
- Растяжка 15'

12.10.2021

НП – 1

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- Ходьба гусиным шагом 4x15", отдых 30"
- Приседания 3x15 раз, отдых 30"
- Обратные отжимания 4x15 раз, отдых 30"
- Положение лежа, наклон к ногам 3x20 раз, отдых 20"
- Растяжка 5'

ТЭ – 1, ТЭ – 2

- Бег – 25' ОРУ – 10'
- 5x(сгибание разгибание туловища 30" + отжимание из упора сзади 30", отдых 1')
- Выпады на каждую ногу 4x15 раз, отдых 30"
- Из положения лежа на спине, подъем прямых ног за голову 4x20 раз, отдых 30"
- Растяжка 10'

ТЭ – 4, ТЭ – 5

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 8x(На резине 45" + боковой пресс 45" int 30"), отдых 30"
- Плие приседания 4x15 раз, отдых 30"

- Отжимание 4x20 раз, отдых 30"
- Растяжка 15'

13.10.2021

НП – 1

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- Выпады прыжком 4x20 раз, отдых 30"
- Подтягивания 20 раз, отдых 30"
- Сгибание/разгибание туловища 4x20 раз, отдых 30"
- Планка 4x20", отдых 20"
- Растяжка 5'

ТЭ – 1, ТЭ – 2

- Бег – 25' ОРУ – 10'
- 5x(выпрыгивания 30" + боковой пресс 30", отдых 1')
- 5x(подъем корпуса из положения лежа на груди, руки за голову 30" + упражнение «Скалолаз» 30", отдых 1')
- Растяжка 15'

ТЭ – 4, ТЭ – 5

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 10x(На резине 45" + складка 45" int 30"), отдых 30"
- Выпад на каждую ногу 4x20 раз, отдых 30"
- Растяжка 15'