

14.10.21

НП – 1

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- Отжимание от пола 3x20 раз, отдых 30"
- Приседания «пистолет» 2x5 раз на каждую ногу, отдых 30"
- Отжимание из упора сзади 3x25 раз, отдых 20"
- Сгибание, разгибание туловища 4x20 раз, отдых 30"
- Прыжки на скакалке 10', отдых 30"
- Растяжка 5'

ТЭ – 1, ТЭ – 2

- Бег – 25' ОРУ – 10'
- бх(выпады на каждую ногу 15 раз int 30" + диагональная складка 15 раз, int 30" + приседания «пистолет» 2x10 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» 2x10 раз на каждую ногу, отдых 30" + отжимание с хлопком 10 раз, int 30" + боковой пресс 20 раз, отдых 2')
- Растяжка 15'

15.10.21

НП – 1

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- бх(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'
- бх(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'

16.10.21

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'