

18.10.21

**НП – 1**

- Бег – 20' 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 – 25' ОРУ – 10'
- 7x(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'
- 8x(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'

19.10.21

**НП – 1**

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- 5x(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'
- 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'
- 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'

20.10.21

### **НП – 1**

- Бег – 20' 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 – 25' ОРУ – 10'
- 8х(Гребковые движения на резине 1', int 20'' + упражнение «Скалолаз» 20 раз, int 20'' + упражнение «Лодочка» 20 раз, int 20'', приседания 20 раз, отдых 2')
- Растяжка 10'

### **ТЭ – 4, ТЭ – 5**

- Бег – 30' 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')
- Выпады 4х15 раз на каждую ногу, отдых 30''
- Растяжка 15'

21.10.21

### **НП – 1**

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- Приседания 3х25 раз, отдых 30''
- Сгибание, разгибание туловища 4х20 раз, отдых 30''
- Боковой пресс 3х20 раз, отдых 30''
- Складка 4х20 раз, отдых 30''
- Растяжка 5'

## **ТЭ – 1, ТЭ – 2**

- Бег – 25' ОРУ – 10'
- 7х(выпады на каждую ногу 15 раз int 30'' + диагональная складка 15 раз, int 30'' + выпрыгивания 15 раз, 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 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'

22.10.21

## **НП – 1**

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- 6х(отжимания 15 раз, int 20'' + упражнение «скалолаз» 15 раз, int 20'' + выпрыгивания 15 раз, int 20'' + упор присев/упор лежа 15 раз, отдых 2')
- Растяжка 10'

## **ТЭ – 1, ТЭ – 2**

- Бег – 25' ОРУ – 10'
- 9х(Гребковые движения на резине 1'15'', int 20'' + выпады прыжком 20 раз, int 20'' + складка 15 раз int 20'', + упражнение «Скалолаз» 20 раз, отдых 2')
- Планка 3х30'', отдых 30''
- Растяжка 10'

## **ТЭ – 4, ТЭ – 5**

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 10х( 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'

23.10.21

## **НП – 1**

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- Упражнение складка 4х20 раз, отдых 30''

- Упор присев/упор лежа 4х20 раз, отдых 20''
- Диагональная складка 4х20 раз, отдых 30''
- Планка 3х30'', отдых 30''
- Обратная планка, 3х30'', отдых 30''
- Отдых между упражнениями произвольный
- Растяжка 5'

### **ТЭ – 1, ТЭ – 2**

- Бег – 25' ОРУ – 10'
- 7х(Гребковые движения на резине 1'20'', int 20'' + подъем корпуса из положения лежа на груди, руки за голову 20 раз, int 20'' + упражнение «Лодочка» 20 раз, int 20'' + складка 20 раз, отдых 2')
- Прыжки на скакалке 10'
- Растяжка 10'

### **ТЭ – 4, ТЭ – 5**

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 8х(Гребковые движения на резине 1'45'', int 20'' + упражнение упор присев/упор лежа 20 раз, int 20'' + выпады 20 раз, int 20'' + складка 20 раз, отдых 2')
- Прыжки на скакалке 10'
- Растяжка 15'