

23.09.21

**НП – 1**

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- Отжимание 3x10 раз, отдых 30"
- Выпрыгивание 3x15 раз, отдых 30"
- Сгибание разгибание туловища 3x20 раз, отдых 20"
- Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

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

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

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

24.09.21

**НП – 1**

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- Ходьба гусиным шагом 4x15", отдых 30"
- Приседания 3x15 раз, отдых 30"
- Положение лежа, наклон к ногам 3x20 раз, отдых 20"
- Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- 4x(сгибание разгибание туловища 30" + отжимание из упора сзади 30", отдых 1')
- Выпады на каждую ногу 4x15 раз, отдых 30"
- Растяжка 10'

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 5x(На резине 45" + боковой пресс 45" int 30" ), отдых 30"
- Плие приседания 4x15 раз, отдых 30"
- Растяжка 15'

25.09.21

**НП – 1**

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- Выпрыгивания 4x15'', отдых 30''
- Подтягивания 20 раз, отдых 30''
- Планка 4x20'', отдых 20''
- Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- 5x(выпрыгивания 30'' + боковой пресс 30'', отдых 1')
- Отжимание 4x15 раз, отдых 30''
- Растяжка 10'

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 5x(На резине 45'' + складка 45'' int 30'' ), отдых 30''
- Выпад прыжком 4x15 раз, отдых 30''
- Растяжка 15'