

27.09.21

**НП – 1**

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- Планка 3x20", отдых 30"
- Упор присев, упор лежа 3x15 раз, отдых 30"
- Сгибание, разгибание туловища 3x15 раз, отдых 20"
- Обратная планка 3x20", отдых 30"
- Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- 5x(отжимание из упора сзади 20 раз + выпады 20 раз, отдых 1')
- Планка 3x30", отдых 30"
- Обратная планка 3x30", отдых 30"
- 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, отдых 2')
- Растяжка 15'

28.09.21

**НП – 1**

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- Отжимание от пола 3x20 раз, отдых 30"
- Имитация гребковых движений при плавании кроль на груди 3x30", отдых 30"
- Выпрыгивания 3x15 раз, отдых 20"
- Имитация гребковых движений при плавании на спине 3x30", отдых 30"
- Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- Отжимание от пола, ноги на возвышенности 4x20 раз, отдых 30"
- Упражнение «Лодочка» 4x20 раз, отдых 30"
- Боковое сгибание разгибание туловища с упором на правую руку 2x20 раз, отдых 30"
- Боковое сгибание разгибание туловища с упором на левую руку 2x20 раз, отдых 30"
- Растяжка 10'

### **ТЭ – 4, ТЭ – 5**

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 6х( Имитация гребковых движений на резине 45'', int 30'' + Упражнение «Лодочка» 20 раз int 30''+ выпрыгивания 15 раз, отдых 2')
- Растяжка 15'

29.09.21

### **НП – 1**

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- Боковой пресс 4х15'', отдых 30''
- Подтягивания 20 раз, отдых произвольный
- Приседания 4х30'', отдых 20''
- Растяжка 5'

### **ТЭ – 1, ТЭ – 2**

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- 5х(Отжимание от пола 30'' int 20'' + отжимание из упора сзади 30'', отдых 1')
- Складка 4х15 раз, отдых 30''
- Растяжка 10'

### **ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 6х(На резине 1' int 20'' + складка 30'' int 20 + приседания 30''), отдых 1'
- Растяжка 15'