28.10.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Отжимание от пола 4х15 раз, отдых 30”
* Приседания 4х15 раз на каждую ногу, отдых 30”
* Отжимание из упора сзади 4х20 раз, отдых 20”
* Сгибание, разгибание туловища 4х20 раз, отдых 30”
* Прыжки на скакалке 10’, отдых 30”
* Растяжка 5'

**ТЭ – 1, ТЭ – 2**

* Бег – 25’ ОРУ – 10’
* 7х(выпады на каждую ногу 15 раз int 30” + складка 15 раз, int 30” + приседания «пистолет» 2х10 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, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 9х(отжимание от пола 20 раз int 30” + складка 20 раз int 30” + отжимание из упора сзади 20 раз int 30” + Приседания 4х20 раз на каждую ногу, отдых 30” + отжимание с хлопком 10 раз, int 30” + боковой пресс 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 15’

29.10.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* 7х(Выпады на каждую ногу 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’
* 9х(Гребковые движения на резине 1’15”, int 20” + выпады на каждую ногу 20 раз, int 20” + боковой пресс 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 10’

**ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х( Имитация гребковых движений на резине 1’30”, int 30” + Выпады на каждую ногу 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’

30.10.21

**НП – 1**

* Бег – 20’ ОРУ – 10’
* Упражнение складка 4х20 раз, отдых 30”
* Сгибание/разгибание туловища 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 – 25’ ОРУ – 10’
* 8х(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, СС – 2**

* Бег – 30’ ОРУ – 10’
* 10х(Гребковые движения на резине 1’45”, int 20” + упражнение «Скалолаз» 20 раз, int 20” + выпрыгивания 20 раз, int 20” + боковой пресс 20 раз, отдых 2’)
* Растяжка 15’