

30.09.21

НП – 1

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- Отжимание от пола 4х15 раз, отдых 30"
- Боковой пресс 3х20 раз, отдых 30"
- Отжимание на кулаках 4х5 раз, отдых 20"
- Сгибание, разгибание туловища 4х20 раз, отдых 30"
- Отжимание с хлопком 4х5 раз, отдых 30"
- Растяжка 5'

ТЭ – 1, ТЭ – 2

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- 5х(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')
- Прыжки на скакалке 10'
- Растяжка 10'

ТЭ – 4, ТЭ – 5

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 6х(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'

01.10.21

НП – 1

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- 5х(Имитация гребковых движений каждым способом по порядку комплексного плавания, работа 30" каждым способом, отдых 30" + 20 приседаний, отдых 2')
- Растяжка 5'

ТЭ – 1, ТЭ – 2

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- Гребковые движения на резине 10х45", отдых 30"
- Упражнение складка 3х20 раз, отдых 30"
- Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине 3х20 раз, отдых 30"
- Растяжка 10'

ТЭ – 4, ТЭ – 5

- Бег – 30' ОРУ – 10'
- 8х(Имитация гребковых движений на резине 45'', int 30'' + Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине 20 раз, int 30''+ подъем корпуса с разворотом из положения лежа на груди, руки за голову 20 раз, отдых 2')
- Растяжка 15'

02.10.21

НП – 1

- Бег – 15' ОРУ – 10'
- 8х(Отжимание 1 раз + выпрыгивание 1 раз – 30'', int 15''), отдых 30''
- Планка 4х20'', отдых произвольный
- Упор присев/упор лежа 4х30'', отдых 20''
- Растяжка 5'

ТЭ – 1, ТЭ – 2

- Бег – 20' ОРУ – 10'
- Сгибание/разгибание туловища 4х20 раз, отдых 30''
- Боковой пресс 4х20 раз, отдых 30''
- Складка 4х20 раз, отдых 30''
- Подъем корпуса с разворотом из положения лежа на груди, руки за голову 4х20 раз, отдых 30''
- Упор присев/упор лежа 4х20 раз, отдых 30''
Отдых между упражнениями произвольный
- Растяжка 10'

ТЭ – 4, ТЭ – 5, СС – 2

- Бег – 60' ОРУ – 10'
- Подтягивание 20 раз, отдых произвольный
- Растяжка 15'