

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки
Спортсменов МКУ СШ «Колос» отделения «Легкая атлетика»
с 23 марта 2020 г. по 31 мая 2020 года**

Тренер – Вяткин Дмитрий Владимирович

Дата	Группа ТГ-4
23.03.2020г. понедельник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12раз Бег на месте в легком темпе 5 минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
24.03.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
25.03.2020г. среда	Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Разножка - 3 x 30 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Пистолетик - 3 x 8 раз Заключительная часть

	Упражнения на гибкость - 15 мин.
26.03.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Бёрпи - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Пистолетик - 4 x 8 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
27.03.2020г. пятница	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
28.03.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Обратные отжимания - 4 x 12 раз Приседания - 4 x 12 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Выпрыгивания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
29.03.2020г. воскресенье	Выходной
30.03.2020г. понедельник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Бег на месте с захлестыванием голени 4x30сек Бег на месте в легком темпе 5 минут Выпрыгивания с глубокого приседа - 5 x 12 раз

	Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
31.03.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности - 4 серии Прыжки со сменой ног в разножке 7-8 подходов по 15-20раз ОФП с утяжелением, 5 серий: - матрешка 10 раз - выпады 10 раз - спина 10 раз - пресс 10 раз - отжимания 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
01.04.2020г среда	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Выпады - 5 x 12 раз Воробушки по 7 на каждую ногу Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
02.04.2020г четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8-10 раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15 минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12 раз Бег на месте в легком темпе 5 минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз

	Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
03.04.2020г. пятница	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
04.04.2020г. суббота	Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Разножка - 3 x 30 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Выпрыгивания - 3 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
05.04.2020г. воскресенье	Выходной
06.04.2020г. понедельник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8-10 раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15 минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12 раз Бег на месте в легком темпе 5 минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
07.04.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин.

	Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 х 15 раз Приседания - 2 х 15 раз Прыжки через скакалку - 6 х 5 мин. Стопа - 4 х 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
08.04.2020г среда	Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 х 12 раз Разножка - 3 х 30 раз Пресс - 4 х 12 раз Спина - 4 х 12 раз Пистолетик - 3 х 8 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
09.04.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 х 12 раз Берпи - 5 х 12 раз Пресс - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Пистолетик - 4 х 8 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
10.04.2020г. пятница	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Выпады - 5 х 12 раз Прыжки на стопе - 5 х 15 раз на каждой Приседания - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Отжимания - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
11.04.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть

	Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Обратные отжимания - 4 x 12 раз Приседания - 4 x 12 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Выпрыгивания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
12.04.2020г воскресенье	Выходной
13.04.2020г. понедельник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12раз Бег на месте в легком темпе 5минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
14.04.2020г вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
15.04.2020г. среда	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз

	Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
16.04.2020г. четверг	Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Разножка - 3 x 30 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Пистолетик - 3 x 8 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
17.04.2020г. пятница	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности - 4 серии Прыжки со сменой ног в разножке 7-8 подходов по 15-20раз ОФП с утяжелением, 5 серий: - матрешка 10 раз - выпады 10 раз - спина 10 раз - пресс 10 раз - отжимания 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
18.04.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Выпады - 5 x 12 раз Воробушки по 7 на каждую ногу Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
19.04.2020г. воскресенье	Выходной

20.04.2020г. понедельник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12раз Бег на месте в легком темпе 5минут Выпады - 5 х 12 раз Прыжки на стопе - 5 х 15 раз на каждой Приседания - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Отжимания - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
21.04.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 х 15 раз Приседания - 2 х 15 раз Прыжки через скакалку - 6 х 5 мин. Стопа - 4 х 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
22.04.2020г. среда	Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 х 12 раз Разножка - 3 х 30 раз Пресс - 4 х 12 раз Спина - 4 х 12 раз Пистолетик - 3 х 8 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
23.04.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут

	Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12 раз Бег на месте в легком темпе 5 минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
24.04.2020г. пятница	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
25.04.2020г. суббота	Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Разножка - 3 x 30 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Выпрыгивания - 3 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
26.04.2020г. воскресенье	Выходной
27.04.2020г. понедельник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Бег на месте с захлестыванием голени 4x30сек Бег на месте в легком темпе 5 минут Выпрыгивания с глубокого приседа - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз

	Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
28.04.2020г вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Выпады - 5 х 12 раз Воробушки по 7 на каждую ногу Прыжки на стопе - 5 х 15 раз на каждой Приседания - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Отжимания - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
29.04.2020г среда	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12раз Бег на месте в легком темпе 5минут Выпады - 5 х 12 раз Прыжки на стопе - 5 х 15 раз на каждой Приседания - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Отжимания - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
30.04.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 х 15 раз Приседания - 2 х 15 раз Прыжки через скакалку - 6 х 5 мин. Стопа - 4 х 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
11.05.2020г понедельник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин.

	Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Выпады - 5 х 12 раз Прыжки на стопе - 5 х 15 раз на каждой Приседания - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Отжимания - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
12.05.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 х 12 раз Обратные отжимания - 4 х 12 раз Приседания - 4 х 12 раз Пресс - 4 х 12 раз Спина - 4 х 12 раз Выпрыгивания - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
13.05.2020г. среда	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 х 15 раз Приседания - 2 х 15 раз Прыжки через скакалку - 6 х 5 мин. Стопа - 4 х 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
14.05.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 х 15 раз Приседания - 2 х 15 раз Прыжки через скакалку - 6 х 5 мин. Стопа - 4 х 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.

15.05.2020г. пятница	Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Разножка - 3 x 30 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Пистолетик - 3 x 8 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
16.05.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности - 4 серии Прыжки со сменой ног в разножке 7-8 подходов по 15-20раз ОФП с утяжелением, 5 серий: - матрешка 10 раз - выпады 10 раз - спина 10 раз - пресс 10 раз - отжимания 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
17.05.2020г. воскресенье	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Выпады - 5 x 12 раз Воробушки по 7 на каждую ногу Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
18.05.2020г. понедельник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12раз

	Бег на месте в легком темпе 5 минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
19.05.2020г. вторник.	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
20.05.2020г среда	Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Разножка - 3 x 30 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Пистолетик - 3 x 8 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
21.05.2020г. четверг	Выходной
22.05.2020г пятница	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
23.05.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин.

	Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Выпады - 5 х 12 раз Прыжки на стопе - 5 х 15 раз на каждой Приседания - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Отжимания - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
24.05.2020г. воскресенье	Выходной
25.05.2020г. понедельник	Выходной
26.05.2020г. вторник.	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12раз Бег на месте в легком темпе 5минут Выпады - 5 х 12 раз Прыжки на стопе - 5 х 15 раз на каждой Приседания - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Отжимания - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
27.05.2020г. среда	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 х 15 раз Приседания - 2 х 15 раз Прыжки через скакалку - 6 х 5 мин. Стопа - 4 х 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
28.05.2020г. четверг	Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин.

	Отжимания - 4 x 12 раз Разножка - 3 x 30 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Пистолетик - 3 x 8 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
29.05.2020г. пятница	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8-10 раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15 минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12 раз Бег на месте в легком темпе 5 минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
30.05.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4x30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
31.05.2020г. воскресенье	Выходной