

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Легкая атлетика» с 30 марта 2020 г. по 31 мая 2020 года
Тренер-Мирошниченко В.В.**

Дата	Группа	
	НП-1	ТГ-2
30.03.2020г. понедельник	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.
31.03.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.	Выходной
01.04.2020г. среда	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Напрыгивания - 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.

02.04.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Выходной
03.04.2020г. пятница	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Обратные отжимания - 5 x 12 раз Приседания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Выпрыгивания - 5 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
05.04.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной

06.04.2020г. понедельник	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://yandex.ru/turbo/s/beguza.ru/beg-na-korotkie-distancii/
07.04.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena/	Выходной
08.04.2020г. среда	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Напрыгивания - 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.

09.04.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Выходной
10.04.2020г. пятница	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.
11.04.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Обратные отжимания - 5 x 12 раз Приседания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Выпрыгивания - 5 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
12.04.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной

13.04.2020г. понедельник	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://yandex.ru/turbo/s/beguza.ru/beg-na-korotkie-distancii/
14.03.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena/	Выходной
15.04.2020г среда	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Напрыгивания - 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.

16.04.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Выходной
17.04.2020г. пятница	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.
18.04.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Обратные отжимания - 5 x 12 раз Приседания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Выпрыгивания - 5 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
19.04.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной

20.04.2020г. понедельник	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://yandex.ru/turbo/s/beguza.ru/beg-na-korotkie-distancii/
21.04.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://mir-zdorovja.com/sportivnaya-gigiena/	Выходной
22.04.2020г. среда	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Напрыгивания - 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.

23.04.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Выходной
24.04.2020г. пятница	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Обратные отжимания - 5 x 12 раз Приседания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Выпрыгивания - 5 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
26.04.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной

27.04.2020г. понедельник	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.
28.04.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.	Выходной
29.04.2020г. среда	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Напрыгивания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Пистолетик - 4 x 8 раз «Рейнджер» 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
30.04.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Выходной

01.05.2020г. пятница	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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 с отягощением - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
02.05.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Обратные отжимания - 5 x 12 раз Приседания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Выпрыгивания - 5 x 10 раз Низкий старт – 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
03.05.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной
04.05.2020г. понедельник	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://www.may9.ru/

05.05.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://externat.foxford.ru/polezno-znat/vazhnost-rezhima-dnya-dlya-shkolnika	Выходной
06.05.2020г среда	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Напрыгивания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Пистолетик - 4 x 8 раз «Рейнджер» 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
07.05.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Выходной
08.05.2020г. пятница	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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 с отягощением - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.

09.05.2020г. суббота	Выходной	Выходной
10.05.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной
11.05.2020г. понедельник	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://www.may9.ru/
12.05.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://externat.foxford.ru/polezno-znat/vazhnost-rezhima-dnya-dlya-shkolnika	Выходной
13.05.2020г. среда	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Напрыгивания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Пистолетик - 4 x 8 раз «Рейнджер» - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.

14.05.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Выходной
15.05.2020г. пятница	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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 с отягощением - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
16.05.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Обратные отжимания - 5 x 12 раз Приседания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Выпрыгивания - 5 x 10 раз Низкий старт – 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
17.05.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной
18.05.2020г. понедельник	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://www.may9.ru/
19.05.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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. https://externat.foxford.ru/polezno-znat/vazhnost-rezhima-dnya-dlya-shkolnika	Выходной
20.05.2020г. среда	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Напрыгивания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Пистолетик - 4 x 8 раз «Рейнджер» - 4 x 10 Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
21.05.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Выходной

22.05.2020г. пятница	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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 с отягощением - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
23.05.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Обратные отжимания - 5 x 12 раз Приседания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Выпрыгивания - 5 x 10 раз Низкий старт – 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
24.05.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной
25.05.2020г. понедельник	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.

26.05.2020г. вторник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.	Выходной
27.05.2020г среда	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 х 12 раз Напрыгивания - 5 х 12 раз Пресс - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Пистолетик - 4 х 8 раз «Рейнджер» - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
28.05.2020г. четверг	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 х 15 раз Приседания - 2 х 15 раз Прыжки через скакалку - 4 х 5 мин. Стопа - 4 х 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Выходной
29.05.2020г. пятница	Выходной	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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 с отягощениями - 4 х 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.

30.05.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 5 x 12 раз Обратные отжимания - 5 x 12 раз Приседания - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Выпрыгивания - 5 x 10 раз Низкий старт – 25 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
31.05.2020г. воскресенье	Выходной	Выходной