|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата занятия | Содержание тренировки | Методические указания |
| 20.0380 мин | Бег на месте – 5 минутОбщеразвивающие упр. – 10 мин3 серии спец. беговые упр. **на месте**:Приставной шаг (2 вправо-2 влево) – 30 сек;Бег с высоким подниманием бедра – 30 сек;Бег с захлестыванием голени – 30 сек;Прыжки на стопе – 30 сек;Подскоки со сменой ног – 30 сек;Отжимания – 15 разПодъем туловища в сед – 20 разУпор присев–упор лежа с выпрыгиванием – 15 раз«Лодочка» (подъем рук и бедер, лежа на животе) – 15 разСтретчинг 10 мин. | Следить за работой рукОтдых:между упражнениями 1 мин.Между сериями 4-5 мин.Отдых между упражнениями до полного восстановления. |
| 21.0380 мин | Бег на месте – 5 минутОбщеразвивающие упр. – 10 минПрыжки на скакалке 3 по 100 через 3-4 мин отдыхаОбратные отжимания 3 по 10 через 1-2 мин отдыхаВыпрыгивания из полуприседа 3 по 15 через 3-4 мин отдыхаПланка на локтях 3 по 30 сек через 2-3 мин отдыхаСтретчинг 10 мин | Следить за работой рук |
| 24.0380 мин | Бег на месте – 5 мин спокойно, далее 30 сек ускорение, 1 мин снова спокойно 5 раз.Отдых 3-4 минОбщеразвивающие упр. – 10 минКруговая тренировка (3 серии):1. Джампинг Джек – 15 раз;
2. Отжимания – 10 раз;
3. Пресс – 10 раз;
4. Скалолаз – 20 раз (10 каждой ногой);
5. Отведения ног лежа на боку 20 раз каждой ногой;
6. Отдых 5 минут.

Упражнения на расслабление, стретчинг 15 мин. | Следить за работой рук |
| 27.0380 мин | Бег на месте – 5 минутОбщеразвивающие упр. – 10 мин3 серии спец. беговые упр. **на месте**:Приставной шаг (2 вправо-2 влево) – 30 сек;Бег с высоким подниманием бедра – 30 сек;Бег с захлестыванием голени – 30 сек;Прыжки на стопе – 30 сек;Подскоки со сменой ног – 30 сек;Отжимания – 15 разПодъем туловища в сед – 20 разУпор присев–упор лежа с выпрыгиванием – 15 раз«Лодочка» (подъем рук и бедер, лежа на животе) – 15 разСтретчинг 10 мин. | Следить за работой рукОтдых:между упражнениями 1 мин.Между сериями 4-5 мин.Отдых между упражнениями до полного восстановления. |
| 28.0380 мин | Бег на месте – 5 минутОбщеразвивающие упр. – 10 минПрыжки на скакалке 3 по 100 через 3-4 мин отдыхаОбратные отжимания 3 по 10 через 1-2 мин отдыхаВыпрыгивания из полуприседа 3 по 15 через 3-4 мин отдыхаПланка на локтях 3 по 30 сек через 2-3 мин отдыхаСтретчинг 10 мин | Следить за работой рук |
| 31.0380 мин | Бег на месте – 5 мин спокойно, далее 30 сек ускорение, 1 мин снова спокойно 5 раз.Отдых 3-4 минОбщеразвивающие упр. – 10 минКруговая тренировка (3 серии):1. Джампинг Джек – 15 раз;
2. Отжимания – 10 раз;
3. Пресс – 10 раз;
4. Скалолаз – 20 раз (10 каждой ногой);
5. Отведения ног лежа на боку 20 раз каждой ногой;
6. Отдых 5 минут.

Упражнения на расслабление, стретчинг 15 мин. | Следить за работой рук |
| 03.0480 мин | Бег на месте – 5 минутОбщеразвивающие упр. – 10 мин3 серии спец. беговые упр. **на месте**:Приставной шаг (2 вправо-2 влево) – 30 сек;Бег с высоким подниманием бедра – 30 сек;Бег с захлестыванием голени – 30 сек;Прыжки на стопе – 30 сек;Подскоки со сменой ног – 30 сек;Отжимания – 15 разПодъем туловища в сед – 20 разУпор присев–упор лежа с выпрыгиванием – 15 раз«Лодочка» (подъем рук и бедер, лежа на животе) – 15 разСтретчинг 10 мин. | Следить за работой рукОтдых:между упражнениями 1 мин.Между сериями 4-5 мин.Отдых между упражнениями до полного восстановления. |
| 04.0480 мин | Бег на месте – 5 минутОбщеразвивающие упр. – 10 минПрыжки на скакалке 3 по 100 через 3-4 мин отдыхаОбратные отжимания 3 по 10 через 1-2 мин отдыхаВыпрыгивания из полуприседа 3 по 15 через 3-4 мин отдыхаПланка на локтях 3 по 30 сек через 2-3 мин отдыхаСтретчинг 10 мин | Следить за работой рук |
| 07.0480 мин | Бег на месте – 5 мин спокойно, далее 30 сек ускорение, 1 мин снова спокойно 5 раз.Отдых 3-4 минОбщеразвивающие упр. – 10 минКруговая тренировка (3 серии):1. Джампинг Джек – 15 раз;
2. Отжимания – 10 раз;
3. Пресс – 10 раз;
4. Скалолаз – 20 раз (10 каждой ногой);
5. Отведения ног лежа на боку 20 раз каждой ногой;
6. Отдых 5 минут.

Упражнения на расслабление, стретчинг 15 мин. | Следить за работой рук |
| 10.0480 мин | Бег на месте – 5 минутОбщеразвивающие упр. – 10 мин3 серии спец. беговые упр. **на месте**:Приставной шаг (2 вправо-2 влево) – 30 сек;Бег с высоким подниманием бедра – 30 сек;Бег с захлестыванием голени – 30 сек;Прыжки на стопе – 30 сек;Подскоки со сменой ног – 30 сек;Отжимания – 15 разПодъем туловища в сед – 20 разУпор присев–упор лежа с выпрыгиванием – 15 раз«Лодочка» (подъем рук и бедер, лежа на животе) – 15 разСтретчинг 10 мин. | Следить за работой рукОтдых:между упражнениями 1 мин.Между сериями 4-5 мин.Отдых между упражнениями до полного восстановления. |
| 11.0480 мин | Бег на месте – 5 минутОбщеразвивающие упр. – 10 минПрыжки на скакалке 3 по 100 через 3-4 мин отдыхаОбратные отжимания 3 по 10 через 1-2 мин отдыхаВыпрыгивания из полуприседа 3 по 15 через 3-4 мин отдыхаПланка на локтях 3 по 30 сек через 2-3 мин отдыхаСтретчинг 10 мин | Следить за работой рук |

Тренировку следует проводить в первой половине дня, спустя 1.5-2 часа после еды, в спортивной форме и обуви.