|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата занятия | Содержание тренировки | Методические указания |
| 20.03  80 мин | Бег на месте – 5 минут  Общеразвивающие упр. – 10 мин  3 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 раз  Подъем туловища в сед – 20 раз  Упор присев–упор лежа с выпрыгиванием – 15 раз  «Лодочка» (подъем рук и бедер, лежа на животе) – 15 раз  Стретчинг 10 мин. | Следить за работой рук  Отдых:  между упражнениями 1 мин.  Между сериями 4-5 мин.  Отдых между упражнениями до полного восстановления. |
| 21.03  80 мин | Бег на месте – 5 минут  Общеразвивающие упр. – 10 мин  Прыжки на скакалке 3 по 100 через 3-4 мин отдыха  Обратные отжимания 3 по 10 через 1-2 мин отдыха  Выпрыгивания из полуприседа 3 по 15 через 3-4 мин отдыха  Планка на локтях 3 по 30 сек через 2-3 мин отдыха  Стретчинг 10 мин | Следить за работой рук |
| 24.03  80 мин | Бег на месте – 5 мин спокойно, далее 30 сек ускорение, 1 мин снова спокойно 5 раз.  Отдых 3-4 мин  Общеразвивающие упр. – 10 мин  Круговая 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 |
| 27.03  80 мин | Бег на месте – 5 минут  Общеразвивающие упр. – 10 мин  3 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 раз  Подъем туловища в сед – 20 раз  Упор присев–упор лежа с выпрыгиванием – 15 раз  «Лодочка» (подъем рук и бедер, лежа на животе) – 15 раз  Стретчинг 10 мин. | Следить за работой рук  Отдых:  между упражнениями 1 мин.  Между сериями 4-5 мин.  Отдых между упражнениями до полного восстановления. |
| 28.03  80 мин | Бег на месте – 5 минут  Общеразвивающие упр. – 10 мин  Прыжки на скакалке 3 по 100 через 3-4 мин отдыха  Обратные отжимания 3 по 10 через 1-2 мин отдыха  Выпрыгивания из полуприседа 3 по 15 через 3-4 мин отдыха  Планка на локтях 3 по 30 сек через 2-3 мин отдыха  Стретчинг 10 мин | Следить за работой рук |
| 31.03  80 мин | Бег на месте – 5 мин спокойно, далее 30 сек ускорение, 1 мин снова спокойно 5 раз.  Отдых 3-4 мин  Общеразвивающие упр. – 10 мин  Круговая 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 |
| 03.04  80 мин | Бег на месте – 5 минут  Общеразвивающие упр. – 10 мин  3 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 раз  Подъем туловища в сед – 20 раз  Упор присев–упор лежа с выпрыгиванием – 15 раз  «Лодочка» (подъем рук и бедер, лежа на животе) – 15 раз  Стретчинг 10 мин. | Следить за работой рук  Отдых:  между упражнениями 1 мин.  Между сериями 4-5 мин.  Отдых между упражнениями до полного восстановления. |
| 04.04  80 мин | Бег на месте – 5 минут  Общеразвивающие упр. – 10 мин  Прыжки на скакалке 3 по 100 через 3-4 мин отдыха  Обратные отжимания 3 по 10 через 1-2 мин отдыха  Выпрыгивания из полуприседа 3 по 15 через 3-4 мин отдыха  Планка на локтях 3 по 30 сек через 2-3 мин отдыха  Стретчинг 10 мин | Следить за работой рук |
| 07.04  80 мин | Бег на месте – 5 мин спокойно, далее 30 сек ускорение, 1 мин снова спокойно 5 раз.  Отдых 3-4 мин  Общеразвивающие упр. – 10 мин  Круговая 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 |
| 10.04  80 мин | Бег на месте – 5 минут  Общеразвивающие упр. – 10 мин  3 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 раз  Подъем туловища в сед – 20 раз  Упор присев–упор лежа с выпрыгиванием – 15 раз  «Лодочка» (подъем рук и бедер, лежа на животе) – 15 раз  Стретчинг 10 мин. | Следить за работой рук  Отдых:  между упражнениями 1 мин.  Между сериями 4-5 мин.  Отдых между упражнениями до полного восстановления. |
| 11.04  80 мин | Бег на месте – 5 минут  Общеразвивающие упр. – 10 мин  Прыжки на скакалке 3 по 100 через 3-4 мин отдыха  Обратные отжимания 3 по 10 через 1-2 мин отдыха  Выпрыгивания из полуприседа 3 по 15 через 3-4 мин отдыха  Планка на локтях 3 по 30 сек через 2-3 мин отдыха  Стретчинг 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.