|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание тренировки | Методические указания |
| 21.04 | Бег на месте – 2 минуты;  Прыгающий Джек – 1 мин;  Бег с высоким подниманием бедра – 30 сек;  Легкие прыжки (вперед-назад-вправо-влево) – 1 мин;  Бег с захлестыванием голени – 30 сек;  Разножка – 30 сек;  Бег на месте – 1 мин.  Отдых 2-3 мин.  Общеразвивающие упр.  2 серии, через отдых 5 мин.  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, руки работают активно, как на бегу. |
| 24.04 | Бег на месте – 5 минут  Общеразвивающие упр.  Прыжки на скакалке 2 серии по 200 р через 3-4 мин отдыха  Ускорения, опираясь руками в стену 5 раз по 20 сек, через отдых 1 мин.  Отдых 5 мин.  ОФП:  Подъем туловища к выпрямленным ногам – 10 раз;  Отжимания с колен – 10 раз;  Упражнение «Лодочка» - 10 раз;  Упражнение «Велосипед» - 20 раз;  Обратные отжимания – 10 раз.  Стретчинг 10 мин | Следить за работой рук  Если нет скакалки, то делаем невысокие прыжки на месте на высокой стопе.  Спина прямая, таз вперед  Лежа на спине, прямые ноги подняты вверх, достаем ладонями до стоп.  Полностью выпрямлять ноги. |
| 25.04 | 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.  В серии упражнения выполняются без отдыха. |