|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание тренировки | Методические указания |
| 28.04 | 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. |
| 01.05 | Бег на месте – 5 минутОбщеразвивающие упр.Прыжки на скакалке 2 серии по 200 р через 3-4 мин отдыхаУскорения, 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 рукЕсли нет скакалки, то делаем невысокие прыжки на месте на высокой стопе.Спина прямая, таз впередЛежа на спине, прямые ноги подняты вверх, достаем ладонями до стоп.Полностью выпрямлять ноги. |
| 02.05 | 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. В серии упражнения выполняются без отдыха.  |