

Дата занятия	Содержание тренировки	Методические указания
02.02.2022	<p>Бег на месте – 5 минут</p> <p>Общеразвивающие упр. – 10 мин</p> <p>3 серии спец. беговые упр. на месте:</p> <p>Приставной шаг (2 вправо-2 влево) – 30 сек;</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра – 30 сек;</p> <p>Бег с захлестыванием голени – 30 сек;</p> <p>Прыжки на стопе – 30 сек;</p> <p>Подскоки со сменой ног – 30 сек;</p> <p>Отжимания – 15 раз</p> <p>Подъем туловища в сед – 20 раз</p> <p>Упор присев–упор лежа с выпрыгиванием – 15 раз</p> <p>«Лодочка» (подъем рук и бедер, лежа на животе) – 15 раз</p> <p>Стретчинг 10 мин.</p>	<p>Следить за работой рук</p> <p>Отдых: между упражнениями 1 мин. Между сериями 4-5 мин.</p> <p>Отдых между упражнениями до полного восстановления.</p>
04.02	<p>Бег на месте – 5 минут</p> <p>Общеразвивающие упр. – 10 мин</p> <p>Прыжки на скакалке 3 серии по 100 через 3-4 мин отдыха</p> <p>Обратные отжимания 3 серии по 10 через 1-2 мин отдыха</p> <p>Выпрыгивания из полуприседа 3 серии по 15 через 3-4 мин отдыха</p> <p>Планка на локтях 3 серии по 30 сек через 2-3 мин отдыха</p> <p>Стретчинг 10 мин</p>	<p>Следить за работой рук</p>
07.02	<p>Бег на месте – 5 мин спокойно, далее 30 сек ускорение, 1 мин снова спокойно 5 раз.</p>	<p>Следить за работой рук</p>

	<p>Отдых 3-4 мин</p> <p>Общеразвивающие упр. – 10 мин</p> <p>Круговая тренировка (3 серии):</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Упражнения на расслабление, стретчинг 15 мин.</p>	
09.02	<p>Бег на месте – 5 минут</p> <p>Общеразвивающие упр. – 10 мин</p> <p>3 серии спец. беговые упр. на месте:</p> <p>Приставной шаг (2 вправо-2 влево) – 30 сек;</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра – 30 сек;</p> <p>Бег с захлестыванием голени – 30 сек;</p> <p>Прыжки на стопе – 30 сек;</p> <p>Подскоки со сменой ног – 30 сек;</p> <p>Отжимания – 15 раз</p> <p>Подъем туловища в сед – 20 раз</p> <p>Упор присев–упор лежа с выпрыгиванием – 15 раз</p> <p>«Лодочка» (подъем рук и бедер, лежа на животе) – 15 раз</p> <p>Стретчинг 10 мин.</p>	<p>Следить за работой рук</p> <p>Отдых: между упражнениями 1 мин. Между сериями 4-5 мин.</p> <p>Отдых между упражнениями до полного восстановления.</p>
11.02	<p>Бег на месте – 5 минут</p> <p>Общеразвивающие упр. – 10 мин</p> <p>Прыжки на скакалке 3 по 100 через 3-4 мин отдыха</p> <p>Обратные отжимания 3 по 10 через 1-2</p>	<p>Следить за работой рук</p>

	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	

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