

• Понедельник.

1. Бег (на месте/на беговой дорожке/по кругу) – 10-15 мин.
2. ОРУ (общие развивающие упражнения) – 10 мин.
3. ОФП (общая физическая подготовка):
 - Подтягивания / подтягивания с прыжком – 20 раз
 - Отжимания – 60 раз
 - Пресс (поднимание туловища) – 80 раз
 - Гиперэкстензия (лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, поднимание плеч) – 80 раз
 - Приседания руки вперед – 100 раз
4. Заминка: упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны, мосты)

• Вторник.

1. Скакалка – 15 мин.
2. ОРУ – 10 мин.
3. СФП (специальная физическая подготовка):
 - Подвороты со жгутом 10x10 (10 влево, 10 вправо – отдых. 10 кругов) т.е. получается по 100 раз в каждую сторону
4. Заминка: упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны, мосты)

• Среда

1. Бег (на месте/на беговой дорожке/по кругу) – 10-15 мин.
2. ОРУ (общие развивающие упражнения) – 10 мин.
3. ОФП (общая физическая подготовка)
 - 3.1 На время выполнить 7 раундов:
 - Бёрпи с гантелями в руках (упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-выпрыгивание руки вверх) вместо гантелей можно использовать бутылки с водой по 1л – 7 раз
 - Пресс (поднимание туловища-руки с гантелями вверх) – 7раз
 - Зашагивания на диван с гантелями в руках, поочередно правой и левой ногами – 14 раз
4. Заминка: упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны, мосты)

• Четверг

1. Скакалка – 15 мин.
2. ОРУ (общие развивающие упражнения) – 10 мин.
3. СФП (специальная физическая подготовка):

- Подвороты со жгутом 10x10 (10 влево, 10 вправо – отдых. 10 кругов) т.е. получается по 10 раз в каждую сторону

4. Заминка: упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны, мосты)

- **Пятница**

1. Бег (на месте/на беговой дорожке/по кругу) – 10-15 мин.

2. ОРУ (общие развивающие упражнения) – 10 мин.

3. ОФП (общая физическая подготовка):

- Подтягивания на поясе (пояс привязать к лесенке-ногами подойти вплотную к лесенке-отклониться назад взявшись за пояс и выпрямив руки, чтобы получился острый угол-выполнять подтягивания) – 4 по 15 раз

- Планка (стойка в упоре лежа) – 4 раза по 1 мин.

- Выпады в перед с гантелями в руках, чередуя ноги – 4 подхода по 30 раз

4. Заминка: упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны, мосты)