

• 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 – 4 подхода по максимальному кол-ву раз
 - Тяга гири/гантели/бутыль 5-6л двумя руками к подбородку - 4 подхода по 25 раз
 - Отжимания – 4 подхода по максимальному количеству раз
 - Пресс (поднимание туловища) – 4 подхода по 40 раз
 - Гиперэкстензия (лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, поднимание плеч) – 4 подхода по 40 раз
 - Приседания руки вперед – 300 раз
4. Заминка: упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны, мосты)

• Вторник.

1. Скакалка – 15 мин.
2. ОРУ – 10 мин.
3. СФП (специальная физическая подготовка):
 - Тяга жгута 10x10 (10 кругов по 10 влево и вправо)
 - Подвороты со жгутом 15x10 (15 кругов по 10 влево и вправо)
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 Выполнить максимальное количество раундов за 25 мин:
Один раунд это:
 - 10 запрыгиваний на коробку/диван
 - 10 отжиманий на 2х стульях (между двух стульев ноги вперёд, отжимания как на брусках)
 - 10 поднимание ног до угла 90гр. на перекладине или пресс лёжа
 - 10 отжиманий с хлопком
 - 3.2 Выполнить на время 100 бёрпи с подтягиванием
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):
 - Тяга жгута 10x10 (10 кругов по 10 влево и вправо)
 - Подвороты со жгутом 15x10 (10 влево, 10 вправо – отдых. 15 кругов) т.е. получается по 150 раз в каждую сторону
4. Заминка: упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны, мосты)

• Пятница

1. Бег в упоре лежа– 4 подхода по 3 мин.
2. ОРУ (общие развивающие упражнения) – 10 мин.
3. ОФП (общая физическая подготовка):

3.1 Выполнить на время:

- 42 махи гирей/бутылкой 5л
- 21 бёрпи
- 30 махи гирей
- 15 бёрпи
- 18 махов гирей
- 9 бёрпи

3.2

- Подтягивания на поясе – 4 по 20 раз
 - Планка (стойка в упоре лежа) – 4 раза по 2 мин.
 - Выпады в перед с гантелями (бутылки по 5л) в руках, чередуя ноги – 4 подхода по 40 раз
4. Заминка: упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны, мосты)