

Понедельник

- 1.Разминка (стоя и на полу) 10-15 мин.
- 2.Отжимания (3x15).
- 3.Пресс (поднимания корпуса 3x15).
- 4.Спина (одновременно поднимаем руки и ноги, лежа на животе 3x15).
- 5.Приседания (3x20).
- 6.Выпады(3x10).
- 7.Статика (планка 30 секунд, боковая планка на правой и левой руке 20 секунд).
8. <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo> смотрим видео и отработываем технику нападающего удара.

Вторник

- 1.Разминка (стоя и на полу) 10-15 мин.
- 2.Отжимания (3x15).
- 3.Пресс (пресс 3x15 поднимаем прямые ноги, корпус лежит на полу).
- 4.Спина (одновременно поднимаем руки и ноги, лежа на животе 3x15).
- 5.Зашагивание на стул (10x3 на каждую ногу).
- 6.Прыжки из полуприседа вверх (3x10).
- 7.Статика (планка 35 секунд, боковая планка 25 секунд).
8. <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs> смотрим мастер класс про приему подачи.

Среда

- 1.Разминка (стоя и на полу) 10-15 мин.
- 2.Отжимания (4x15).
- 3.Пресс (поднимания корпуса 4x15).
- 4.Спина (одновременно поднимаем руки и ноги, лежа на животе 4x10).

5. Икроножные мышцы (4x20 на каждую ногу, стоя на книжке или каком-нибудь предмете подниматься на носочек).
6. Прыжки на носочках, не сгибая коленей (4x20).
7. Статика (спиной прислониться к стене, ноги согнуты на 90 градусов, удерживать это положение 1 минуту. Планка 40 секунд).
8. <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY> смотрим мастер класс по подаче.

Четверг

1. Разминка (стоя и на полу) 10-15 мин
2. Отжимания (4x15)
3. Пресс («Ножницы»: спина лежит на полу, ноги чуть-чуть приподняты и выполняем движения похожие на ножницы 3x20)
4. Спина (одновременно поднимаем руки и ноги, лежа на животе 3x15)
5. Приседания (4x20)
6. Выпады (3x10)
7. Статика (планка 45 секунд, боковая планка на правой и левой руке 30 секунд).
8. <https://www.youtube.com/watch?v=M9NnQJXgRTw> еще один мастер класс по подаче.

Пятница

1. Разминка (стоя и на полу) 10-15 мин.
2. Отжимания (4x15).
3. Пресс (поднимания корпуса 4x15).
5. Зашагивание на стул (10x3 на каждую ногу).
5. Икроножные мышцы (3 x20 на каждую ногу, стоя на книжке или каком-нибудь предмете подниматься на носочек).
6. Спина (одновременно поднимаем руки и ноги, лежа на животе 4x10).

7.Статика (спиной прислониться к стене, ноги согнуты на 90 градусов, удерживать это положение 1 минуту. Планка 50 секунд).