

Тренер Салахова Ю.Д

День недели	НП 1	НП 2	Т 1
23.03.2020			
24.03.20		Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 6 км (скорость 7 км/ч ) 50 мин; Комплекс упражнений ОФП ( 45 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*15, обратные отжимания от скамьи 3*20; подтягивания 40 раз ( с отдыхом )мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусках; Растяжка 10 мин	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 8 км (скорость 7 км/ч ) 70 мин; Комплекс упражнений ОФП ( 40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 50 раз ( с отдыхом )мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусках; Растяжка 10 мин
25.03.20	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 5 км( скорость — 7- 8 км/ ч) 40 мин; Комплекс упражнений ОФП ( 60 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*10, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен ( 5*1 мин); Растяжка 10 мин		

26.03.20		Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 7 км (скорость 7 км/ч ) 60 мин;Комплекс упражнений ОФП ( 40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*15, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен ( 5*1 мин); Растяжка 10 мин	10 км (пульс 130-140 уд/мин )80 мин; Комплекс упражнений ОФП : пресс 3*30, отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 60 раз ( с отдыхом ) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен ( 5*1 мин); Растяжка 10 мин
27.03.20	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 5 км( скорость — 7- 8 км/ ч ) 40 мин; Комплекс упражнений ОФП ( 60 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*10, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен ( 5*1 мин); Растяжка 10 мин	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 6 км (скорость 7 км/ч ) 50 мин; Комплекс упражнений ОФП ( 45 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*15, обратные отжимания от скамьи 3*20; подтягивания 40 раз ( с отдыхом )мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; Растяжка 10 мин	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 8 км (скорость 7 км/ч ) 70 мин; Комплекс упражнений ОФП ( 40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 50 раз ( с отдыхом )мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; Растяжка 10 мин
28.03.20			Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 8 км (скорость 7 км/ч ) 70 мин; Комплекс упражнений ОФП ( 40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 50 раз ( с отдыхом )мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; Растяжка 10 мин.