

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____Л.В. Ткаченко

«___» _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

_____ С.А. Андрюшин

«___» _____ 2021 г.

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период
дистанционного обучения

Отделение: Полиатлон

Тренер-преподаватель: Мустафина Р.М.

Дата	Группа	
	УТГ -3 г.о. (30 мин.работа+15 отдых *2)	ГНП – 2 г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)
04.10.2021г. понедельник		<p>Кросс 20 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 3 серии.</p> <p>Всё по 10:</p> <p>10 – отжиманий</p> <p>10 – выпрыгиваний вверх</p> <p>10 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>10 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>10 – задний жим</p> <p>10 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 100 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
05.10.2021г. вторник	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3 + 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
06.10.2021г. среда	<p>Бег по пересечённой местности.35 минут.ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>50 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов (всего) + 5 бёрпи+20 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 20 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 50 приседаний.</p>	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>30 приседаний + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов (всего) + 5 бёрпи +15 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 15 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 30 приседаний.</p>
07.10.2021г. четверг	<p>Бег по пересечённой местности 30 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 3 серии.</p> <p>Всё по 15:</p> <p>15 – отжиманий</p>	

	<p>15 – «пистолетик» на каждую</p> <p>15 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>15 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>15 – задний жим</p> <p>15 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 200 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут(https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo)</p>	
08.10.2021г. пятница	<p>Кросс 40 минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка : коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 20 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 5 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i> 25 приседаний 25 отжиманий 15 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний 3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
09.10.2021г. суббота	<p>Бег по пересечённой местности 30 минут .ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 25 минут:</i> 25 приседаний 20 отжиманий 20 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний 3 минуты отдыха, затем пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	

10 воскресенье	<p>ОРУ – 10</p> <p>Бег с ходьбой 40 минут.ОРУ – 10 минут.<i>1серия без отдыха:</i></p> <p>30 подтягиваний, 30 приседаний с вып- нениями, 60 отжиманий от пола;</p> <p>20 подтягиваний, 20 приседаний с вып- нениями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>10 подтягиваний, 10 приседаний с вып-</p>	
-------------------	--	--

	<p>ниями, 20 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 200,упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
11.10.2021г. понедельник		<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>20 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>15 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100,упражнения на гибкость 20 минут..</p>
12.10.2021г. вторник	<p>Кросс 30 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 3 серии.</p> <p>Всё по 15:</p> <p>15 – отжиманий</p> <p>15 – «пистолетик» на каждую</p> <p>15 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>15 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>15 – задний жим</p> <p>15 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 200 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут(https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo)</p>	
13.10.2021г. среда	<p>ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p>	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>20 подтягиваний, 20 приседаний с</p>

	<p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Отдых 3 минуты. 30 подтягиваний</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>15 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100,упражнения на гибкость 20 минут..</p>
14.10.2021г. четверг	<p>Бег с палками 30 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>Комплекс :</p> <p>50 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов (всего) + 5 бёрпи+20 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 20 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 50 приседаний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	

15.10.2021г. пятница	<p>Бег по пересечёнке 30 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа : каждое упражнение делать по 30 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания - коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
16.10.2021г. суббота	<p>Бег с ускорениями 25 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа 30 минут:</p> <p>25 приседаний</p> <p>20 отжиманий</p> <p>20 выпрыгиваний</p> <p>10 бёрпи</p> <p>5 подтягиваний (у кого нет турника- 20 задний жим)</p>	

	3 минуты отдыха, затем пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут	
17.10.2021г. воскресенье	<p>Кросс 30 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 3 серии.</p> <p>Всё по 15:</p> <p>15 – отжиманий</p> <p>15 – «пистолетик» на каждую</p> <p>15 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>15 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>15 – задний жим</p> <p>15 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 200 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут(https://www.youtube.com/watch?v=rGHm0ScTgBo)</p>	
18.10.2021 понедельник		<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>20 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>15 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p>
19.10.2021 вторник	<p>Бег по пересечёнке 30 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа : каждое упражнение делать по 30 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания - коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу</p>	

	<p>– планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
20.10.2021 среда	<p>Бег с палками 30 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>Комплекс :</p> <p>50 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов (всего) + 5 бёрпи+20 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 20 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 50 приседаний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>18+18 , 16 + 16, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Отдых 3 минуты. 30 подтягиваний</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут</p>
21.10.2021 четверг	<p>ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Отдых 3 минуты. 30 подтягиваний</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
22.10.2021 пятница	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания - коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>Бег с ускорениями 25 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа 30 минут:</p> <p>25 приседаний</p> <p>20 отжиманий</p> <p>20 выпрыгиваний</p> <p>10 бёрпи</p> <p>5 подтягиваний (у кого нет турника-20 задний жим)</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 200.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут</p>
23.10.2021 суббота	<p>Кросс 40 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>1 серия без отдыха:</p> <p>20 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>15 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий</p>	

	<p>от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100,упражнения на гибкость 20 минут..</p>	
24.10.2021 воскресенье	Кросс-поход с палками.ОРУ.ОФП.	
25.10.2021 Понедельник		Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут. Комплекс : 30 приседаний + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов (всего) + 5 бёрпи +15 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 15 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 30 приседаний.
26.10.2021 Вторник	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания - коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Уупражнения на гибкость 20 минут.</p>	
27.10.2021 Среда	<p>ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Отдых 3 минуты. 30 подтягиваний</p> <p>Пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>Бег с ускорениями 25 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа 30 минут:</p> <p>25 приседаний</p> <p>20 отжиманий</p> <p>20 выпрыгиваний</p> <p>10 бёрпи</p> <p>5 подтягиваний (у кого нет турника-20 задний жим)</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 200.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут</p>

28.10.2021 Четверг	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания - коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Уупражнения на гибкость 20 минут.</p>	
29.10.2021 Пятница	<p>Кросс 40 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>20 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>15 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100,упражнения</p>	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>30 приседаний + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов (всего) + 5 бёрпи +15 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 15 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 30 приседаний.</p>

Дата	Группа	
	ГНП 2г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)	СОГ г.о. (30 мин.работа+15 отдых *2)
04.10.2021г. понедельник		<p>ОРУ (общеразвивающие упражнения)-10 минут.</p> <p>Всё по 10 - 3 серии:</p> <p>10 – отжиманий</p> <p>10 – выпрыгиваний вверх</p> <p>10 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p>

		<p>10 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>10 – задний жим</p> <p>10 – «бёрпи»</p> <p>10 – «пистолетик»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 100 пресс. Растяжка 20 минут.</p>
05.10.2021г. вторник	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания 21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 15 минут.</p>	
06.10.2021г. среда		<p>ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>20 приседаний + 5 бёрпи + 20 пресс + 5 бёрпи + 20 выпадов (всего) + 5 бёрпи +15 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 15 отжиманий + 5 бёрпи + 20 выпадов + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 20 приседаний.</p> <p>30 подтягиваний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
07.10.2021г. четверг	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
08.10.2021г. пятница		<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа 15 минут:</p> <p>15 приседаний с выпрыгиванием в верх</p>

		<p>15 отжиманий 10 бёрпи 5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут</p>
09.10.2021г. суббота	<p>Бег по пересечённой местности 30 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i> 25 приседаний 20 отжиманий 20 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний (у кого нет турника-20 задний жим) 3 минуты отдыха, затем пресс 200. Растяжка 20 минут.</p>	
11.10.2021г понедельник		<p>ОРУ – 10 минут. Работа 20 минут :</p> <p>Стойка лыжника на одной ноге (работа на равновесие) - 1 минута на каждую</p> <p>Планка 1 минута</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>20 подтягиваний + 50 отжиманий.</p> <p>Пресс 100. Растяжка 20 минут.</p> <p>Отдых 3 минуты. 20 подтягиваний (или задний жим 40)</p> <p>Пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
12.10.2021г. вторник	<p>Кросс с ускорениями 20 минут. ОРУ – 10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 5 серий.</p> <p>Всё по 15:</p> <p>15 – отжиманий 15 – выпрыгиваний вверх 15 – подтягиваний на турнике(у кого есть) 15 – выпады на месте(на каждую)</p>	

	<p>15 – задний жим</p> <p>15 – «бёрпи»</p> <p>2 минуты планка</p> <p>По окончании 200 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
13.10.2021г. .среда		<p>ОРУ – 10 минут. Тренировка :</p> <p>коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 20 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 4 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
14.10.2021г. четверг	<p>Кросс 30 минут.<u>Разминка</u> :ОРУ – 10 минут.</p> <p>Комплекс :</p> <p>50 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов (всего) + 5 бёрпи+20 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 20 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 50 приседаний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
15.10.2021г. пятница		<p><u>Разминка</u></p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Берпи – 4 x 10 раз</p> <p>Отжимания – 4 x 15 раз</p> <p>Пресс – 4 x 30 раз</p> <p>Прыжки в разножке – 4 x 20 раз</p> <p>Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек)</p> <p>Цикл повторить 3 раза</p> <p><u>Заключительная часть</u></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
16.10.2021г. суббота	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка :</p> <p>коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 25 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 5 серий. Отдых между</p>	

	<p>подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
18.10.2021 понедельник		<p>ОРУ – 10 минут. Тренировка :</p> <p>коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 20 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 4 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
19.10.2021 вторник	<p>Кросс с палками 30 минут.</p> <p>ОРУ 10 минут.</p> <p><i>1серия без отдыха:</i></p> <p>30 подтягиваний, 30 приседаний с выпр-ниями, 60 отжиманий от пола;</p> <p>20 подтягиваний, 20 приседаний с выпр-ниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>10 подтягиваний, 10 приседаний с выпр-ниями, 20 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 200,упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
20.10.2021 Среда		<p>Прыжки на скакалке 5 минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка :</p> <p>коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 20 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 4 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
21.10.2021 четверг	<p>Кросс с ускорениями 20 минут.</p> <p>ОРУ – 10 минут.</p> <p>Стандартный комплекс «всё по 15» – 5 серий.</p> <p>Всё по 15:</p>	

	<p>15 – отжиманий</p> <p>15 – выпрыгиваний вверх</p> <p>15 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>15 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>15 – задний жим</p> <p>15 – «бёрпи»</p> <p>2 минуты планка</p> <p>По окончании 200 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
22.10.2021 пятница		<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа 20 минут :</p> <p>Стойка лыжника на одной ноге (работа на равновесие) - 1 минута на каждую</p> <p>Планка 1 минута</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>20 подтягиваний + 50 отжиманий.</p> <p>Пресс 100. Растяжка 20 минут.</p> <p>Отдых 3 минуты. 20 подтягиваний (или задний жим 40)</p> <p>Пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
23.10.2021 суббота	<p>Кросс 30 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 3 серии.</p> <p>Всё по 15:</p> <p>15 – отжиманий</p> <p>15 – «пистолетик» на каждую</p> <p>15 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>15 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>15 – задний жим</p> <p>15 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p>	
25.10.2021 Понедельник		<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа 20 минут :</p> <p>Стойка лыжника на одной ноге (работа на равновесие) - 1 минута на каждую</p>

		<p>Планка 1 минута</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>20 подтягиваний + 50 отжиманий.</p> <p>Пресс 100. Растяжка 20 минут.</p> <p>Отдых 3 минуты. 20 подтягиваний (или задний жим 40)</p> <p>Пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
26.10.2021 Вторник	<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа 20 минут :</p> <p>Стойка лыжника на одной ноге (работа на равновесие) - 1 минута на каждую</p> <p>Планка 1 минута</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>20 подтягиваний + 50 отжиманий.</p> <p>Пресс 100. Растяжка 20 минут.</p> <p>Отдых 3 минуты. 20 подтягиваний (или задний жим 40)</p> <p>Пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
27.10.2021 Среда		<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
28.10.2021 Четверг	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания - коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка -</p>	

	«пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.	
Упражнения на гибкость 20 минут.		
29.10.2021 пятница		ОРУ – 10 минут. Работа 20 минут : Стойка лыжника на одной ноге (работа на равновесие) - 1 минута на каждую Планка 1 минута Отдых между сериями 1 минута. 20 подтягиваний + 50 отжиманий. Пресс 100. Растяжка 20 минут. Отдых 3 минуты. 20 подтягиваний (или задний жим 40) Пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут.

Дата	Группа	
	УТГ -3 г.о. (30 мин.работа+15 отдых *2)	ГНП – 2 г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)
08.11.2021г. понедельник		Кросс 20 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 3 серии. Всё по 10: 10 – отжиманий 10 – выпрыгиваний вверх 10 – подтягиваний на турнике(у кого есть) 10 – выпады на месте(на каждую) 10 – задний жим 10 – «бёрпи» 1 минута планка По окончании 100 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.

09.11.2021г. вторник	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3 + 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
10.11.2021г. среда	<p>Бег по пересечённой местности.35 минут.ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>50 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов (всего) + 5 бёрпи+20 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 20 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 50 приседаний.</p>	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>30 приседаний + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов (всего) + 5 бёрпи +15 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 15 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 30 приседаний.</p>
11.11.2021г. четверг	<p>Бег по пересечённой местности 30 минут.ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 3 серии.</p> <p>Всё по 15:</p> <p>15 – отжиманий</p> <p>15 – «пистолетик» на каждую</p> <p>15 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>15 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>15 – задний жим</p> <p>15 – «бёрпи»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 200 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут(https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo)</p>	
12.11.2021г. пятница	<p>Кросс 40 минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка : коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 20 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 5 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p>	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний</p> <p>25 отжиманий</p> <p>15 выпрыгиваний</p> <p>10 бёрпи</p> <p>5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100.</p>

	Упражнения на гибкость 20 минут.	Упражнения на гибкость 20 минут.
--	----------------------------------	----------------------------------

Дата	Группа	
	ГНП 2г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)	СОГ г.о. (30 мин.работа+15 отдых *2)
08.11.2021г. понедельник		ОРУ (общеразвивающие упражнения)-10 минут. Всё по 10 - 3 серии: 10 – отжиманий 10 – выпрыгиваний вверх 10 – подтягиваний на турнике(у кого есть) 10 – выпады на месте(на каждую) 10 – задний жим 10 – «бёрпи» 10 – «пистолетик» 1 минута планка По окончании 100 пресс. Растяжка 20 минут.
09.11.2021г. вторник	Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания 21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3 Отдых между сериями 1 минута. Упражнения на гибкость 15 минут.	

10.11.2021г. среда		<p>ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>20 приседаний + 5 бёрпи + 20 пресс + 5 бёрпи + 20 выпадов (всего) + 5 бёрпи +15 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 15 отжиманий + 5 бёрпи + 20 выпадов + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 20 приседаний.</p> <p>30 подтягиваний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
11.11.2021г. четверг	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
12.11.2021г. пятница	ОРУ – 10	<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 15 минут:</i></p> <p>15 приседаний с выпрыгиванием в верх</p> <p>15 отжиманий</p> <p>10 бёрпи</p> <p>5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут</p>