

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Л.В. Ткаченко

«__» _____ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

_____ С.А. Андриюшин

«__» _____ 2021 г.

ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: КОРЭШ

Тренер-преподаватель: Рафиков А.А.

Дата	Группа	
	УТГ -3 г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)	УТГ -3 г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)
04.10.2021г. понедельник	<p>ОРУ (суставная разминка)– 10 минут. 6 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>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>	<p>ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 3 серии.</p> <p>Всё по 10:</p> <p>10 – отжиманий</p> <p>10 – «пистолетик» на каждую</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. (https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo)</p>
05.10.2021г. вторник	<p>Кросс 15 минут.ОРУ – 10 минут. 6 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>12 + 12, 10 + 10, 9 + 9, 6 + 6, 3 + 3,3+3.</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>ОРУ – 10 минут. 6 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>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>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p>	<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>15 приседаний</p>

	<p>Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания –на 1 ноге приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - приседания в широкой стойке- подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 10 минут.</p>	<p>15 отжиманий 15 выпрыгиваний 10 бёрпи 3 подтягиваний 3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 10 минут.</p>
<p>07.10.2021г. четверг</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка : гоблет 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>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 -гоблет 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>08 ОРУ – 10 пятница</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 минут ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>1серия без отдыха:</i></p> <p>30 подтягиваний, 30 приседаний с выпрыгиваниями, 60 отжиманий от пола;</p> <p>20 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями,</p>	<p>ОРУ – 10 минут.Забегания в горку 60 метров – 10 раз.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>10 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p>
--------------------------------	--	--

	<p>ниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>10 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 20 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 200, Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>2 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100, Упражнения на гибкость 20 минут..</p>
11.10.2021г. понедельник	<p>Бег с ходьбой 15 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</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>ОРУ – 10 минут.</p> <p>Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 5 серий.</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>2 минуты планка</p>
12.10.2021г. вторник	<p>Кросс 15 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 15 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>

	Упражнения на гибкость 20 минут.	3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут
13.10.2021г. среда	<p>Бег по пересечённой местности 10 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 -гоблет приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - гоблет приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>Бег по пересечённой местности 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 -гоблет приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - гоблет приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
14.10.2021г. четверг	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. <i>Работа 30 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. Упражнения на гибкость 20 минут</p>	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка :</p> <p>гоблет 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>

<p>15.10.2021г. пятница</p>	<p><u>Кросс 15 минут.ОРУ 10 минут.</u> <u>Основная часть</u> Планка классическая – 3 x 1,5 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза <u>Заключительная часть</u> Упражнения на гибкость – 15 мин.</p> <p style="text-align: right;">2 минуты планка</p>	<p>Кросс 10 минут. ОРУ – 10 минут.Бег в горку 30 метров. Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 5 серий.</p> <p>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»</p>
<p>18.10.2021 понедельник</p>	<p>Кросс 10 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>	<p>Кросс 10 минут. ОРУ – 10 минут.Бег в горку 30 метров. Стандартный комплекс «всё по 10» укороченный – 5 серий.</p> <p>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»</p> <p>2 минуты планка</p>
<p>19.10.2021 вторник</p>	<p><u>Кросс 15 минут.ОРУ 10 минут.</u> <u>Основная часть</u></p>	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p>

	<p>Планка классическая – 3 x 1,5 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p><u>Заключительная часть</u> Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p>25 приседаний 25 отжиманий 15 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут</p>
20.10.2021 среда	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. <i>Работа 30 минут:</i> 25 приседаний 20 отжиманий 20 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний (у кого нет турника-20 задний жим)</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 20 секунд , отдых между упражнениями 1 минута: Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -гоблет приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - гоблет приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
21.10.2021 четверг	<p><u>Кросс 15 минут.ОРУ 10 минут.</u> <u>Основная часть</u> Планка классическая – 3 x 1,5 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p><u>Заключительная часть</u> Упражнения на гибкость – 15 мин.</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</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут</p>

<p>22.10.2021 пятница</p>	<p>Кросс 10 минут.ОРУ – 10 минут. <i>Работа 30 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. Упражнения на гибкость 20 минут</p>	<p>ОРУ – 10 минут.Забегания в горку 60 метров – 10 раз. <i>1 серия без отдыха:</i> 10 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола; 5 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола; 2 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100, Упражнения на гибкость 20 минут..</p>
<p>25.1-.2021 Понедельник</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 секунд , отдых между упражнениями 1 минута: Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -гоблет приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - гоблет приседания - подтягивания (отжимания) - планка. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>ОРУ – 10 минут.Забегания в горку 60 метров – 10 раз. <i>1 серия без отдыха:</i> 10 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола; 5 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола; 2 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100, Упражнения на гибкость 20 минут..</p>
<p>26.10.2021 Вторник</p>	<p>ОРУ – 10 минут.Забегания в горку 60 метров – 10 раз.</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 секунд , отдых между упражнениями 1 минута: Разножка(прыжки в положении выпад)- планка - приседания ноги на ширине</p>

	<p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>10 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>2 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100, Упражнения на гибкость 20 минут..</p>	<p>плеч – отжимания -гоблет приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - гоблет приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
<p>27.10.2021 Среда</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 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 -гоблет приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - гоблет приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>ОРУ – 10 минут.Забегания в горку 60 метров – 10 раз.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>10 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>2 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100, Упражнения на гибкость 20 минут..</p>

<p>28.10.2021 Четверг</p>	<p>ОРУ – 10 минут. Забегаания в горку 60 метров – 10 раз.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>10 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>2 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100, Упражнения на гибкость 20 минут..</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 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 -гоблет приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - гоблет приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
<p>29.10.2021 пятница</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 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 -гоблет приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - гоблет приседания -</p>	<p>ОРУ – 10 минут. Забегаания в горку 60 метров – 10 раз.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>10 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>2 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p>

	<p>подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>3 минуты отдыха ,пресс 100, Упражнения на гибкость 20 минут..</p>
--	--	--

Дата	Группа	
	СОГ (30 мин.работа+15 отдых *2)	
04.10.2021г. понедельник	<p><u>Разминка:</u> ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания 16+16 , 15 + 15, 13 + 13, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p>	
06.10.2021г. среда	<p>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 15 минут.</p>	
08.10.2021г. пятница	<p>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. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
13.10.2021г. среда	<p style="text-align: center;"><u>Разминка</u> ОРУ – 10 минут.</p> <p>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) 15 – задний жим 15 – «бёрпи»</p> <p>2 минуты планка</p> <p>По окончании 200 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
15.10.2021г. пятница	<p><u>Разминка</u> :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</p>	

	<p>приседаний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>18.10.2021 понедельник</p>	<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний 20 отжиманий 20 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний (у кого нет турника-20 задний жим)</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>20.10.2021 среда</p>	<p>ОРУ – 10 минут. Забеги в горку 60 метров – 10 раз.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>10 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>2 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха, пресс 100, Упражнения на гибкость 20 минут..</p>	

<p>22.10.2021 пятница</p>	<p>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 15 минут.</p>	
<p>25.10.2021 Понедельник</p>	<p><u>Разминка:</u> ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания 16+16 , 15 + 15, 13 + 13, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p>	
<p>27.10.2021 Среда</p>	<p>ОРУ – 10 минут. Забегания в горку 60 метров – 10 раз.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>10 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>2 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от</p>	

	<p>пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100, Упражнения на гибкость 20 минут..</p>	
29.10.2021 пятница	<p><u>Разминка:</u> ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания 16+16 , 15 + 15, 13 + 13, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p>	

Дата	Группа	
	УТГ -3 г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)	УТГ -3 г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)
08.11.2021г. понедельник	<p>ОРУ (суставная разминка)– 10 минут. 6 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>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>	<p>ОРУ (общеразвивающие упражнения – разминка) -10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 3 серии.</p> <p>Всё по 10:</p> <p>10 – отжиманий</p> <p>10 – «пистолетик» на каждую</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>

		По окончании 100 пресс. (https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo)
09.11.2021г. вторник	<p>Кросс 15 минут.ОРУ – 10 минут. 6 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>12 + 12, 10 + 10, 9 + 9, 6 + 6, 3 + 3,3+3.</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Пресс 200. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>ОРУ – 10 минут. 6 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>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>Кросс 10 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 –на 1 ноге приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - приседания в широкой стойке- подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 10 минут.</p>	<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>15 приседаний</p> <p>15 отжиманий</p> <p>15 выпрыгиваний</p> <p>10 бёрпи</p> <p>3 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100. Упражнения на гибкость 10 минут.</p>
11.11.2021г. четверг	<p>Бег по пересечённой местности 10минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка : гоблет 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</p>	<p>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 -гоблет приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи -</p>

	<p>на каждое упражнение – 5 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>коньковые приседания - подтягивания (отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
--	--	--

<p>1² ОРУ – 10 пятница</p>	<p>Бег по пересечённой местности 10 минут ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>30 подтягиваний, 30 приседаний с выпрыгиваниями, 60 отжиманий от пола;</p> <p>20 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>10 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 20 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 200, Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	<p>ОРУ – 10 минут. Забегаания в горку 60 метров – 10 раз.</p> <p><i>1 серия без отдыха:</i></p> <p>10 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>5 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 30 отжиманий от пола;</p> <p>2 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 10 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 100, Упражнения на гибкость 20 минут..</p>
---	---	--

Дата	Группа	
	СОГ (30 мин. работа+15 отдых *2)	
08.11.2021г. понедельник	<p><u>Разминка:</u> ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания</p> <p>16+16 , 15 + 15, 13 + 13, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p>	
10.11.2021г. среда	<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 25 минут:</i></p>	

	<p>25 приседаний 20 отжиманий 20 выпрыгиваний 10 бёрпи 5 подтягиваний 3 минуты отдыха, затем пресс 200. Упражнения на гибкость 15 минут.</p>	
<p>12.11.2021г. пятница</p>	<p>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. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	