## План

тренировки для дистанционной работы отделение лыжного двоеборья для групп УТГ-1г.об, НП-2 о. об., СОГ(2группы)

Тренер-преподаватель: Иванов Е.А.

Расписание занятий: вторник-среда-четверг-пятница-суббота-воскресенье с13:00-до14:00ч.и 15:00-16:30ч.

число	УТГ-1 г. об, с 15ч-16ч.30мин.	НП-2 о. об, с 15ч-16ч30мин.	СОГ 13ч-14ч.
07.04.20	ОРУ разминка-10минут		ОРУ разминка 10м.
	Комплекс упражнений, выполняем 3-		Комплекс упражнений.
	серии.		Выполняем 3-серии:
	Все по 20:		Все по 10раз.
	20-отжим,20-пресс,20-		10-отж.,10-пресс.,10-
	выпрыгиванний,пистолетик по 5раз		задний жим.,10-
	на каждой ноге, задний жим-20,		выпрыгиванний,пистолетик
	планка-1мин. После окончания		по 5раз на каждою
	100пресса,20мин.разтяжки		ногу,планка-1м.
			После окончания
			50пресса,разтяжка.
08.04.20		ОРУ разминка -	ОРУ-10м.Работа:
		10минут.Стандартный комплекс	Все по 15раз. 2-серии:
		упражнений 3-серии. Между	Между сериями- 1минута
		сериями отдых -1минута.	отдыха.
		Все по 10:	15-отж.,15-пресс,15-
		10-отж.,10-пресс.,10-зад.жим,10-	зад.жим,15-
		выпрыг.,10-«берпи»,1 минута	пресиданий,планка -1м.
		планка.	Разтяжка(шпагат,наклоны в
		По окончанию 100пресса и	перед,мостик)
		разтяжка.	
9.04.20	ОРУ разминка 10мин. Работа 20		ОРУ-10минут.
	минут:		Работа 15 минут:
	10 «пистолетик»		15 приседаний
	10 берпи		выпрыгиванием в верх
	5 подтягиваний (если нет турника -20		15 отжиманий
	задний жим)		10 берпи
	3 минуты отдыха, затем пресс 200.		5 подтягиваний(у кого нет
	Растяжка 20мин.		турника-20 задний жим)
			3 минуты отдыха, затем
			пресс -100. Растяжка 20
			минут.
10.04.30		ODV sees was 10 mm	ODV
10.04.20	•	ОРУ разминка 10мин.	ОРУ разминка 10м.
		Комплекс:	Комплекс упражнений.
		50 приседаний+5 берпи+40	Выполняем 3-серии:
		пресс+5 берпи+20отжиманий+5	Все по 10раз.
		берпи+10зад.жим+5берпи+20от	10-отж.,10-пресс.,10-
		ж.+5берпи+30	задний жим.,10-
		выподов+5берпи+40	выпрыгиванний,пистолетик
		пресс+5берпи+50 приседаний.	по 5раз на каждою
	<u> </u>	Растяжка 20 минут.	ногу,планка-1м.

			После окончания
			50пресса,разтяжка.
12.04.20	ОРУ разминка 10м. комплекс упраж., выполняем 3-серии: Все по 20. 20-отж. 20-пресс, 20-выпрыг., пистолетик по 5 раз на каждою ногу, задний жим - 20 раз, планка -1 м. После окончания 100 пресса, 20 мин., разтяжки.	ОРУ разминка 10м. комплекс упраж.,выполняем 3-серии:	ОРУ разминка 10м. Комплекс упражнений. Выполняем 3-серии: Все по 10раз. 10-отж.,10-пресс.,10- задний жим.,10- выпрыгиванний,пистолетик по 5раз на каждою ногу,планка-1м. После окончания 50пресса,разтяжка. ОРУ-10минут. Работа 15 минут:
	10 «пистолетик» 10 берпи 5 подтягиваний (если нет турника -20 задний жим) 3 минуты отдыха, затем пресс 200. Растяжка 20мин.	Все по 20. 20-отж.20-пресс,20- выпрыг.,пистолетик по 5раз на каждою ногу, задний жим - 20раз,планка -1м. После окончания 100пресса,20мин.,разтяжки.	15 приседаний выпрыгиванием в верх 15 отжиманий 10 берпи 5 подтягиваний(укого нет турника-20 задний жим) 3 минуты отдыха,затем пресс -100. Растяжка 20 минут.
14.04.20	ОРУ разминка 10мин. Комплекс: 50 приседаний+5 берпи+40 пресс+5 берпи+20отжиманий+5 берпи+10зад.жим+5берпи+20отж.+5б ерпи+30 выподов+5берпи+40 пресс+5берпи+50 приседаний. Растяжка 20 минут.		ОРУ-10м.Работа: Все по 15раз. 2-серии: Между сериями- 1минута отдыха. 15-отж.,15-пресс,15- зад.жим,15- пресиданий,планка -1м. Растяжка(шпагат, наклоны в перед, мостик)
15.04.20		ОРУ-10минут. Выполнение 4 подхода: 1 минута-максимум подтягивание(у кого нет турника отжимание) 1 минута-выпады в перед 1 минута-максимум повторений с весом (повороту с весом сидя на полу) Для веса можно использовать любой тяжелый предмет. Отдых между подходами 1 минута Растяжка 20 минут.	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.
16.04.202 0	ОРУ разминка 10мин. Комплекс: 50 приседаний+5 берпи+40 пресс+5 берпи+20отжиманий+5	,	ОРУ разминка 10м. Комплекс упражнений. Выполняем 3-серии: Все по 10раз.

	T	T	1
	берпи+10зад.жим+5берпи+20отж.+5б		10-отж.,10-пресс.,10-
	ерпи+30 выподов+5берпи+40		задний жим.,10-
	пресс+5берпи+50 приседаний.		выпрыгиванний,пистолетик
	Растяжка 20 минут.		по 5раз на каждою
			ногу,планка-1м.
			После окончания
			50пресса,разтяжка.
17.04.20		ОРУ разминка 10м. комплекс	ОРУ-10минут.
		упраж.,выполняем 3-серии:	Выполнение 4 подхода:
		Все по 20.	1 минута-максимум
		20-отж.20-пресс,20-	подтягивание(у кого нет
		выпрыг.,пистолетик по 5раз на	турника отжимание)
		каждою ногу, задний жим -	1 минута-выпады в перед
		20раз,планка -1м.	1 минута-максимум
		После окончания	повторений с весом
		100пресса,20мин.,разтяжки.	(повороту с весом сидя на
		10011pccca,201111111,pa3171111111	полу) Для веса можно
			использовать любой
			тяжелый предмет.
			Отдых между подходами 1
			минута
			Растяжка 20 минут
18.04.20	ОРУ-10минут.		ОРУ разминка 10мин.
16.04.20	1		Работа 20 минут:
	Выполнение 4 подхода:		10 «пистолетик»
	1 минута-максимум подтягивание(у		
	кого нет турника отжимание)		10 берпи
	1 минута-выпады в перед		5 подтягиваний (если нет
	1 минута-максимум повторений с		турника -20 задний жим)
	весом (повороту с весом сидя на		3 минуты отдыха, затем
	полу) Для веса можно использовать		пресс 200. Растяжка 20мин
	любой тяжелый предмет.		
	Отдых между подходами 1 минута		
100100	Растяжка 20 минут		100
19.04.20	ОРУ разминка 10м. комплекс	ОРУ разминка-10минут	ОРУ разминка 10м.
	упраж.,выполняем 3-серии:	Комплекс упражнений,	комплекс упраж.,
	Все по 20.	выполняем 3-серии.	выполняем 3-серии:
	20-отж.20-пресс,20-	Все по 20:	Все по 10.
	выпрыг.,пистолетик по 5раз на	20-отжим,20-пресс,20-	10-отж.10-пресс,10-
	каждою ногу, задний жим -	выпрыгиванний,пистолетик по	выпрыг.,пистолетик по
	20раз,планка -1м.	5раз на каждой ноге, задний	5раз на каждою ногу,
	После окончания	жим-20, планка-1мин. После	задний жим -10раз,планка
	100пресса,20мин.,разтяжки.	окончания	-1m.
		100пресса,20мин.разтяжки	После окончания
			50пресса,10мин.,разтяжки.
21.04.20	ОРУ разминка 10мин.		ОРУ разминка 10 минут
	Комплекс:		Скакалка -200 раз,
	50 приседаний+5 берпи+40 пресс+5		Комплекс упражнений -3
	берпи+20отжиманий+5		серии:
	берпи+10зад.жим+5берпи+20отж.+5б		10-отжим., 10-пресс, 10-
	ерпи+30 выподов+5берпи+40		задний жим, Берпи –
	1		10раз, планка-по 1 минуте.
	пресс+5берпи+50 приседаний.		Topas, Illianka-110 I Miliny Ic.
	пресс+56ерпи+50 приседаний. Растяжка 20 минут		Завершаем растяжкой.

		Комплекс упражнений, выполняем 3-серии. Все по 20:	комплекс упраж.,выполняем 3-серии: Все по 20.
		20-отжим,20-пресс,20- окончания 100пресса,20мин.разтяжки	20-отж.20-пресс,20- выпрыг.,пистолетик по
		выпрыгивании, пистолетик по 5раз на каждой ноге, задний жим-20, планка-1мин. После	5раз на каждою ногу, задний жим -10раз,планка -1м.
			После окончания 100пресса,10мин.,разтяжки
23.04.20	ОРУ разминка 10м. комплекс упраж.,выполняем 3-серии: Все по 20. 20-отж.20-пресс,20-		ОРУ разминка 10 минут. Выполняем посадку прыгуна 1 минуту, Выпрыгивание в верх с
	выпрыг.,пистолетик по 5раз на каждою ногу, задний жим - 20раз,планка -1м.		приземление на разножку. Пресс-50 раз. Отжимание-50 раз.
	После окончания 100пресса,20мин.,разтяжки		Планка по 1 минуте 2 раза. Завершаем растяжкой.
24.04.20		ОРУ разминка 10мин. Работа 20 минут: 10 «пистолетик»	ОРУ разминка 10м. Комплекс упражнений. Выполняем 3-серии:
		10 берпи 5 подтягиваний (если нет турника	Все по 10раз. 10-отж.,10-пресс.,10-
		-20 задний жим) 3 минуты отдыха, затем пресс 200. Растяжка 20мин.	задний жим.,10- выпрыгиванний,пистолетик по 5раз на каждою
			ногу,планка-1м. После окончания 50пресса,разтяжка.
25.04.20	ОРУ разминка-10минут Комплекс упражнений, выполняем 3- серии.		ОРУ разминка 10мин. Работа: 10 «пистолетик»
	Все по 20: 20-отжим,20-пресс,20- выпрыгиванний,пистолетик по 5раз		10 берпи 5 подтягиваний (если нет турника -20 задний жим)
	на каждой ноге, задний жим-20, планка-1мин. После окончания 100пресса,20мин.разтяжки		3 минуты отдыха, затем пресс 100. Растяжка 10мин.
26.04.20		ОРУ-10минут. Выполнение 4 подхода: 1 минута-максимум	ОРУ разминка 10 минут. Скакалка 150 раз. Запрыгивание на скамейку-
		подтягивание(у кого нет турника отжимание) 1 минута-выпады в перед	20 раз -3 серии, пресс по 10 раз-3 серии, отжимание-по 10раз. Планка по 1 минуте
		1 минута-максимум повторений с весом (повороту с весом сидя на полу) Для веса можно использовать любой тяжелый предмет.	3 раза. Растяжка 10 минут.
		предмет. Отдых между подходами 1 минута	

		Растяжка 20 минут	
28.04.20	ОРУ разминка-10минут, туда входят специальные упражнения, растяжка обязательно. Работа 30минут: Разножка (выпрыгивание с выпадом в перед) Барьеры- 200раз, Имитация прыгуна. Заключительная		ОРУ разминка 10 минут. Выполняем посадку прыгуна 1 минуту, Выпрыгивание в верх с приземление на разножку. Пресс-50 раз. Отжимание-50 раз. Планка по 1 минуте 2 раза. Завершаем растяжкой.
29.04.20		ОРУ-10минут. Выполнение 4 подхода: 1 минута-максимум подтягивание(у кого нет турника отжимание) 1 минута-выпады в перед 1 минута-максимум повторений с весом (повороту с весом сидя на полу) Для веса можно использовать любой тяжелый предмет. Отдых между подходами 1 минута Растяжка 20 минут	ОРУ разминка 10мин. Работа 20 минут: 10 «пистолетик» 10 берпи 5 подтягиваний (если нет турника -20 задний жим) 3 минуты отдыха, затем пресс 100. Растяжка 10мин
30.04.20	ОРУ разминка -10минут. Скакалка-300раз. После выполняем комплекс упражнений все по 20раз-2 серии: Отжимание, пресс, задний жим от скамейки, приседание на одной ноге 10 раз и на другой 10 раз. Планка по 1минуте. Растяжка- 10минут.	1 GCIAMNO ZO MINITY I	ОРУ разминка 10м. Комплекс упражнений. Выполняем 3-серии: Все по 10раз. 10-отж.,10-пресс.,10- задний жим.,10- выпрыгиванний,пистолетик по 5раз на каждою ногу,планка-1м. После окончания 50пресса,разтяжка.

## План

тренировок для дистанционной работы для групп УТГ-1г.о., НП-2 г. о., СОГ-2 группы.

Отделение лыжное двоеборье

Тренер преподаватель: Иванов Е.А.

число	УТГ-1 г.об.	НП-2	СОГ- 2 группы
2.05.20	ОРУ разминка-10минут		ОРУ разминка 10м.
	Комплекс упражнений, выполняем 3-серии.		Комплекс упражнений.
	Все по 20:		Выполняем 3-серии:
	20-отжим,20-пресс,20-		Все по 10раз.
	выпрыгиванний,пистолетик по 5раз на		10-отж.,10-пресс.,10-
	каждой ноге, задний жим-20, планка-1мин.		задний жим.,10-
	После окончания 100пресса,20мин.разтяжки		выпрыгиванний,пистолетик
	1100/16 61/011 1011//// 12611/26000/261////////		по 5раз на каждою
			ногу,планка-1м.
			После окончания
			50пресса,разтяжка.
6.05.20		ОРУ разминка -	ОРУ-10минут.
0.03.20		10минут.Стандартный	Работа 15 минут:
		комплекс упражнений 3-	15 приседаний
		серии. Между сериями	выпрыгиванием в верх
		отдых -1минута.	15 отжиманий
		Все по 10:	10 берпи
		10-отж.,10-пресс.,10-	5 подтягиваний(у кого нет
		зад.жим,10-выпрыг.,10-	турника-20 задний жим)
		«берпи»,1 минута планка.	3 минуты отдыха, затем
		По окончанию 100пресса и	пресс -100. Растяжка 20
		разтяжка.	минут.
		μασιππκα.	минут.
7.05.20	ОРУ разминка 10м. комплекс		ОРУ разминка 10м.
	упраж.,выполняем 3-серии:		Комплекс упражнений.
	Все по 20.		Выполняем 3-серии:
	20-отж.20-пресс,20-выпрыг.,пистолетик по		Все по 10раз.
	5раз на каждою ногу, задний жим -		10-отж.,10-пресс.,10-
	20раз,планка -1м.		задний жим.,10-
	После окончания 100пресса,20мин.,разтяжки.		выпрыгиванний,пистолетик
	,		по 5раз на каждою
			ногу,планка-1м.
			После окончания
			50пресса,разтяжка.
8.05.20		ОРУ разминка 10мин.	ОРУ разминка 10м.
		Работа 20 минут:	Комплекс упражнений.
		10 «пистолетик»	Выполняем 3-серии:
		10 берпи	Все по 10раз.
		5 подтягиваний (если нет	10-отж.,10-пресс.,10-
		турника -20 задний жим)	задний жим.,10-
		3 минуты отдыха, затем	выпрыгиванний,пистолетик
		пресс 200. Растяжка 20мин.	по 5раз на каждою
			ногу,планка-1м.
			После окончания
			50пресса,разтяжка.
10.05.20	ОРУ разминка 10мин.	ОРУ разминка 10м.	ОРУ-10минут.
	Комплекс:	комплекс	Работа 15 минут:
	50 приседаний+5 берпи+40 пресс+5	упраж.,выполняем 3-серии:	15 приседаний
	берпи+20отжиманий+5	Все по 20.	выпрыгиванием в верх
	берпи+10зад.жим+5берпи+20отж.+5берпи+30	20-отж.20-пресс,20-	15 отжиманий
	выподов+5берпи+40 пресс+5берпи+50	выпрыг.,пистолетик по 5раз	10 берпи

	приседаний. Растяжка 20 минут.	на каждою ногу, задний жим -20раз,планка -1м. После окончания 100пресса,20мин.,разтяжки.	5 подтягиваний(укого нет турника-20 задний жим) 3 минуты отдыха,затем пресс -100. Растяжка 20 минут.
12.05.20	ОРУ разминка 10мин. Комплекс: 50 приседаний+5 берпи+40 пресс+5 берпи+20отжиманий+5 берпи+10зад.жим+5берпи+20отж.+5берпи+30 выподов+5берпи+40 пресс+5берпи+50 приседаний. Растяжка 20 минут.		ОРУ-10м.Работа: Все по 15раз. 2-серии: Между сериями- 1минута отдыха. 15-отж.,15-пресс,15- зад.жим,15- пресиданий,планка -1м. Растяжка(шпагат, наклоны в перед, мостик)
13.05.20		ОРУ-10минут. Выполнение 4 подхода: 1 минута-максимум подтягивание(у кого нет турника отжимание) 1 минута-выпады в перед 1 минута-максимум повторений с весом (повороту с весом сидя на полу) Для веса можно использовать любой тяжелый	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
14.05.20	ОРУ-10минут. Выполнение 4 подхода: 1 минута-максимум подтягивание(у кого нет турника отжимание) 1 минута-выпады в перед 1 минута-максимум повторений с весом (повороту с весом сидя на полу) Для веса можно использовать любой тяжелый предмет. Отдых между подходами 1 минута Растяжка 20 минут		ОРУ разминка 10м. Комплекс упражнений. Выполняем 3-серии: Все по 10раз. 10-отж.,10-пресс.,10- задний жим.,10- выпрыгиванний,пистолетик по 5раз на каждою ногу,планка-1м. После окончания 50пресса,разтяжка.
15.05.20		ОРУ разминка 10м. комплекс упраж.,выполняем 3-серии: Все по 20. 20-отж.20-пресс,20- выпрыг.,пистолетик по 5раз на каждою ногу, задний жим -20раз,планка -1м. После окончания 100пресса,20мин.,разтяжки.	ОРУ-10минут. Выполнение 4 подхода: 1 минута-максимум подтягивание(у кого нет турника отжимание) 1 минута-выпады в перед 1 минута-максимум повторений с весом (повороту с весом сидя на полу) Для веса можно использовать любой тяжелый предмет. Отдых между подходами 1 минута Растяжка 20 минут

16.05.20	OBV		OBV
16.05.20	ОРУ разминка 10м. комплекс		ОРУ разминка 10мин.
	упраж.,выполняем 3-серии:		Работа 20 минут:
	Все по 20.		10 «пистолетик»
	20-отж.20-пресс,20-выпрыг.,пистолетик по		10 берпи
	5раз на каждою ногу, задний жим -		5 подтягиваний (если нет
	20раз,планка -1м.		турника -20 задний жим)
	После окончания 100пресса,20мин.,разтяжки.		3 минуты отдыха, затем
			пресс 200. Растяжка 20мин
17.05.20	ОРУ разминка 10мин.	ОРУ разминка-10минут	ОРУ разминка 10м.
	Комплекс:	Комплекс упражнений,	комплекс упраж.,
	50 приседаний+5 берпи+40 пресс+5	выполняем 3-серии.	выполняем 3-серии:
	берпи+20отжиманий+5	Все по 20:	Все по 10.
	берпи+10зад.жим+5берпи+20отж.+5берпи+30	20-отжим,20-пресс,20-	10-отж.10-пресс,10-
	выподов+5берпи+40 пресс+5берпи+50	выпрыгиванний,пистолетик	выпрыг.,пистолетик по
	приседаний.	по 5раз на каждой ноге,	5раз на каждою ногу,
	Растяжка 20 минут	задний жим-20, планка-	задний жим -10раз,планка
	,	1мин. После окончания	-1m.
		100пресса,20мин.разтяжки	После окончания
			50пресса,10мин.,разтяжки
19.05.20	ОРУ разминка 10м. комплекс		ОРУ разминка 10 минут
13.03.20	упраж.,выполняем 3-серии:		Скакалка -200 раз,
	Все по 20.		Комплекс упражнений -3
	20-отж.20-пресс,20-выпрыг.,пистолетик по		серии:
	5раз на каждою ногу, задний жим -		10-отжим., 10-пресс, 10-
			•
	20раз,планка -1м.		задний жим, Берпи –
	После окончания 100пресса,20мин.,разтяжки		10раз, планка-по 1 минуте.
20.05.20		ODV pagenture 10mm	Завершаем растяжкой.
20.05.20		ОРУ разминка-10минут	ОРУ разминка 10м.
		Комплекс упражнений,	комплекс
		выполняем 3-серии.	упраж.,выполняем 3-серии:
		Все по 20:	Все по 20.
		20-отжим,20-пресс,20-	20-отж.20-пресс,20-
		окончания	выпрыг.,пистолетик по
		100пресса,20мин.разтяжки	5раз на каждою ногу,
		выпрыгивании, пистолетик	задний жим -10раз,планка
		по 5раз на каждой ноге,	-1m.
		задний жим-20, планка-	После окончания
		1мин. После	100пресса,10мин.,разтяжки
21.05.20	ОРУ разминка-10минут		ОРУ разминка 10 минут.
	Комплекс упражнений, выполняем 3-серии.		Выполняем посадку
	Все по 20:		прыгуна 1 минуту,
	20-отжим,20-пресс,20-		Выпрыгивание в верх с
	выпрыгиванний,пистолетик по 5раз на		приземление на разножку.
	каждой ноге, задний жим-20, планка-1мин.		Пресс-50 раз.
	После окончания 100пресса,20мин.разтяжки		Отжимание-50 раз.
			Планка по 1 минуте 2 раза.
			Завершаем растяжкой.
22.05.20		ОРУ разминка 10мин.	ОРУ разминка 10м.
-		Работа 20 минут:	Комплекс упражнений.
		10 «пистолетик»	Выполняем 3-серии:
		10 берпи	Все по 10раз.
		5 подтягиваний (если нет	10-отж.,10-пресс.,10-
		турника -20 задний жим)	задний жим.,10-
		турпина 20 задпии жим)	эадпии жим.,то-

		1	T
		3 минуты отдыха, затем	выпрыгиванний,пистолетик
		пресс 200. Растяжка 20мин.	по 5раз на каждою
			ногу,планка-1м.
			После окончания
			50пресса,разтяжка.
23.05.20	ОРУ разминка-10минут		ОРУ разминка 10мин.
	Комплекс упражнений, выполняем 3-серии.		Работа:
	Все по 20:		10 «пистолетик»
	20-отжим,20-пресс,20-		10 берпи
	выпрыгиванний,пистолетик по 5раз на		5 подтягиваний (если нет
	каждой ноге, задний жим-20, планка-1мин.		турника -20 задний жим)
	После окончания 100пресса,20мин.разтяжки		3 минуты отдыха, затем
	Troone onon latina 10011peeed,20min.pastaanin		пресс 100. Растяжка 10мин.
26.05.20	ОРУ разминка-10минут,туда входят		ОРУ разминка 10 минут.
20.03.20			Скакалка 150 раз.
	специальные упражнения ,растяжка		•
	обязательно.		Запрыгивание на скамейку-
	Работа 30минут:		20 раз -3 серии, пресс по 10
	Разножка(выпрыгивание с выпадом в перед)		раз-3 серии, отжимание-по
	Барьеры- 200раз,Имитация прыгуна.		10раз. Планка по 1 минуте
	Заключительная		3 раза.
			Растяжка 10 минут.
27.05.20		ОРУ-10минут.	ОРУ разминка 10 минут.
		Выполнение 4 подхода:	Выполняем посадку
		1 минута-максимум	прыгуна 1 минуту,
		подтягивание(у кого нет	Выпрыгивание в верх с
		турника отжимание)	приземление на разножку.
		1 минута-выпады в перед	Пресс-50 раз.
		1 минута-максимум	Отжимание-50 раз.
		повторений с весом	Планка по 1 минуте 2 раза.
		(повороту с весом сидя на	Завершаем растяжкой.
		полу) Для веса можно	
		использовать любой	
		тяжелый предмет.	
		Отдых между подходами 1	
		минута	
		Растяжка 20 минут	
28.05.20	ОРУ-10минут.	1 domina 20 mmy	ОРУ разминка 10 минут.
20.03.20	Выполнение 4 подхода:		Выполняем посадку
	1 минута-максимум подтягивание(у кого нет		прыгуна 1 минуту,
	турника отжимание)		Выпрыгивание в верх с
	турника отжимание) 1 минута-выпады в перед		положения лежа.
	1 минута-выпады в перед 1 минута-максимум повторений с весом		
	·		Пресс-100 раз.
	(повороту с весом сидя на полу) Для веса можно использовать любой тяжелый		Отжимани 100 раз.
			Планка по 1 минуте 3 раза.
	предмет.		Завершаем растяжкой.
	Отдых между подходами 1 минута		
20.05.00	Растяжка 20 минут	000/10	000
29.05.20		ОРУ-10минут.	ОРУ разминка 10мин.
		Выполнение 4 подхода:	Работа 20 минут:
		1 минута-максимум	10 «пистолетик»
		подтягивание(у кого нет	10 берпи
		турника отжимание)	5 подтягиваний (если нет
		1 минута-выпады в перед	турника -20 задний жим)

		1 минута-максимум повторений с весом (повороту с весом сидя на полу) Для веса можно использовать любой тяжелый предмет. Отдых между подходами 1 минута Растяжка 20 минут	3 минуты отдыха, затем пресс 100. Растяжка 10мин
30.05.20	ОРУ разминка -10минут. Скакалка-300раз. После выполняем комплекс упражнений все по 20раз-2 серии: Отжимание, пресс, задний жим от скамейки, приседание на одной ноге 10 раз и на другой 10 раз. Планка по 1минуте. Растяжка- 10минут.		ОРУ разминка 10м. Комплекс упражнений. Выполняем 3-серии: Все по 10раз. 10-отж.,10-пресс.,10- задний жим.,10- выпрыгиванний,пистолетик по 5раз на каждою ногу,планка-1м. После окончания 50пресса,разтяжка.
31.05.20	ОРУ разминка-10минут Комплекс упражнений, выполняем 3-серии. Все по 20: 20-отжим,20-пресс,20- выпрыгиванний,пистолетик по 5раз на каждой ноге, задний жим-20, планка-1мин. После окончания 100пресса,20мин.разтяжки	ОРУ разминка-10минут Комплекс упражнений, выполняем 3-серии. Все по 20: 20-отжим,20-пресс,20-выпрыгиванний,пистолетик по 5раз на каждой ноге, задний жим-20, планка-1мин. После окончания 100пресса,20мин.разтяжки	Между сериями- 1минута отдыха. 15-отж.,15-пресс,15- зад.жим,15- пресиданий,планка -1м. Растяжка(шпагат, наклоны в перед, мостик)