

**Недельный цикл тренировочных занятий в домашних условиях  
для групп 6 года обучения отделения «Легкая атлетика»**

<b>День недели</b>	<b>Разминка</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
Понедельник 20 апреля	Активная гимнастика – 10-15 мин.	Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
вторник 21 апреля	Активная гимнастика – 10-15 мин.	Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
среда 22 апреля	Активная гимнастика – 10-15 мин.	Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
четверг 23 апреля	Активная гимнастика – 10-15 мин.	Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
пятница 24 апреля	Активная гимнастика – 10-15 мин.	Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
суббота 25 апреля	Активная гимнастика – 10-15 мин.	Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.