

Понедельник.

Разминка. прыжки на скакалке 7-10 минут .

ОРУ:

круговые вращения коленями 15х2;
круговые вращения ступнями 15х2.
круговые вращения плечами 16раз;
наклоны туловищем влево/вправо 16раз;
наклоны туловищем вперед/назад 16раз;
рывки руками 15 раз;
наклоны вперед до пола 10раз;
выпады вперед/назад 10 раз;
перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз.

ОФП.

Отжимание 15х3;
Подтягивание (если есть дома перекладина) 5х3;
пресс 20х3;
упражнение на укрепление спины лежа 12х3;
отжимание в упоре сзади 15х3;
приседание 20х3; прыжки 20х3.

Заминка / упражнения на растягивания.

Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;
из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое;
из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладонями пол, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;
из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.

Вторник.

Разминка.

ОРУ:

круговые вращения коленями 15х2;
круговые вращения ступнями 15х2.
Разминка: бег на месте 10 минут.
ОРУ:
круговые вращения плечами 16раз;
наклоны туловищем влево/вправо 16раз;
наклоны туловищем вперед/назад 16раз;
рывки руками 15 раз; наклоны вперед до пола 10раз;
упражнение «мельница» 16 раз;

выпады вперед/назад 10 раз;
перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз;

ОФП.

Отжимание 15х3;
Подтягивание (если есть дома перекладина) 5х3;
пресс 20х3;
упражнение на укрепление спины лежа 12х3;
отжимание в упоре сзади 15х3;
приседание 20х3;
прыжки 20х3;
выпады вперед 15х3.

Заминка / упражнения на растягивания.

Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;
из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое;
из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладонками пол, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;
из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.

Среда.

Разминка.

ОРУ:

круговые вращения коленями 15х2;
круговые вращения ступнями 15х2.

Разминка: прыжки на скакалке 7-10 минут .

ОРУ:

круговые вращения плечами 16раз;
наклоны туловищем влево/вправо 16раз;
наклоны туловищем вперед/назад 16раз;
рывки руками 15 раз;
наклоны вперед до пола 10раз;
выпады вперед/назад 10 раз;
перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз.

ОФП.

Отжимание 15х3;
Подтягивание (если есть дома перекладина) 5х3;
пресс 20х3;

упражнение на укрепление спины лежа 12х3;
отжимание в упоре сзади 15х3;
приседание 20х3;
прыжки 20х3.

Заминка / упражнения на растягивания.

Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;
из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое;
из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладонками пол, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;
из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.

Четверг.

Разминка.

ОРУ:

круговые вращения коленями 15х2;
круговые вращения ступнями 15х2.

Разминка:

бег на месте 10 минут.

ОРУ:

круговые вращения плечами 16раз;
наклоны туловищем влево/вправо 16раз;
наклоны туловищем вперед/назад 16раз;
рывки руками 15 раз;
наклоны вперед до пола 10раз;
упражнение «мельница» 16 раз;
выпады вперед/назад 10 раз;
перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз;

ОФП.

Отжимание 15х3;
Подтягивание (если есть дома перекладина) 5х3; пресс 20х3;
упражнение на укрепление спины лежа 12х3;
отжимание в упоре сзади 15х3;
приседание 20х3; прыжки 20х3;
выпады вперед 15х3.

Заминка / упражнения на растягивания.

Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд; из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге,

достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое;
из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладонями пол, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;
из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.

Пятница.

Разминка.

ОРУ:

круговые вращения коленями 15х2;

круговые вращения ступнями 15х2.

Разминка:

прыжки на скакалке 7-10 минут .

ОРУ:

круговые вращения плечами 16раз;

наклоны туловищем влево/вправо 16раз;

наклоны туловищем вперед/назад 16раз;

рывки руками 15 раз;

наклоны вперед до пола 10раз;

выпады вперед/назад 10 раз;

перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз.

ОФП.

Отжимание 15х3;

Подтягивание (если есть дома перекладина) 5х3;

пресс 20х3;

упражнение на укрепление спины лежа 12х3;

отжимание в упоре сзади 15х3;

приседание 20х3; прыжки 20х3.

Заминка / упражнения на растягивания.

Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;

из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое;

из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладонями пол, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;

из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.

Суббота.

Разминка.

ОРУ:

круговые вращения коленями 15х2;

круговые вращения ступнями 15х2.

Разминка:

бег на месте 10 минут.

ОРУ:

круговые вращения плечами 16раз;

наклоны туловищем влево/вправо 16раз;

наклоны туловищем вперед/назад 16раз;

рывки руками 15 раз; наклоны вперед до пола 10раз;

упражнение «мельница» 16 раз;

выпады вперед/назад 10 раз;

перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз;

ОФП.

Отжимание 15х3;

Подтягивание (если есть дома перекладина) 5х3;

пресс 20х3;

упражнение на укрепление спины лежа 12х3;

отжимание в упоре сзади 15х3;

приседание 20х3;

прыжки 20х3; выпады вперед 15х3.

Заминка / упражнения на растягивания.

Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;

из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое;

из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладонями пол, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд;

из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.