

ФИО Дата	23.03.2020 Понедельник	24.03.2020 Вторник	26.03.2020 Четверг	27.03.2020 Пятница
<p>1.Лебедев К.Г. 2.Павлов В.Л. 3.Петров Д.В. 4.Барашов В.В. 5.Матвеев Б.И. 6.Федоров М.С. 7.Никифоров М.С. 8.Барашов М.В. 9.Тихонов М.А. 10.Герасимов Н.С. 11.Антонов Р.А. 12.Семенов М.А 13.Матвеев С.А. 14.Илларионов Р.А. 15.Львов Д.С. 16.Анисимов Е.А. 17.Кирилов Р.А.</p>	<p>1) Отжимание руки на ширине плеч 20*4 2)Отжимание руки узкий хват 10-14*4 3)Подтягивание широкий хват 10-12*4 4)Подтягивание обратный хват 8-10*4 5)Подъем ног в висе 6-10*3 6)Подъем туловища лежа 16-20*3 7)Скручивание лежа 12-16*3</p>	<p>1) Бег 15 минут 2)Приседание 20-30*3 3)Выпады 10-12*3 4)Выпады в сторону 10-12*3 5)Восхождение 10-12*3 6)Прыжки с глубоким приседом с выходом на носки и обратно10-12*3 7)Подъем на носки до закисьления *3</p>	<p>1)Перебежки и отжимание 10*10+(1)*3 2)Боковое хождение на согнутых ногах 20+20*3 3)Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 4)Планка *4 по 1 минуте 5)Сет у стены угол 45° *4 по 1 минуте 6)Подъем ног в сторону 10-12*4 7)Наклоны вперед со спинным прогибом 14-18*4</p>	<p>1)Бег 10 мин 2)Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 3)Прыжки в перед 5-6*3 4)Прыжки в сторону 10+10*3 5)Подъем ног в висе 6-10*3 6)Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 7)Легкий бег 20 минут</p>

ФИО Дата	30.03.2020 Понедельник	31.03.2020 Вторник	02.04.2020 Четверг	03.04.2020 Пятница
<p>1.Лебедев К.Г. 2.Павлов В.Л. 3.Петров Д.В. 4.Барашов В.В. 5.Матвеев Б.И. 6.Федоров М.С. 7.Никифоров М.С. 8.Барашов М.В. 9.Тихонов М.А. 10.Герасимов Н.С. 11.Антонов Р.А. 12.Семенов М.А 13.Матвеев С.А. 14.Илларионов Р.А. 15.Львов Д.С. 16.Анисимов Е.А. 17.Кирилов Р.А.</p>	<p>1) Выброс рук вперед 10-12 мин 2) Жим сидя с грузом 12-16*4 3) Полу выпады в сторону +подъем рук над головой 2-4 мин *3 4) И/П лежа подъем таза с паузой в верхней точке 14-20*4 5) Выпады (плие) 10-12*4 6) Наклоны в сторону в полу приседе медленно 3-4мин *3 7) Выпады на месте 12-16*4</p>	<p>1)Перебежки и отжимание 10*10+(1)*3 2)Боковое хождение на согнутых ногах 20+20*3 3)Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 4)Планка *4 по 1 минуте 5)Сет у стены угол 45° *4 по 1 минуте 6)Подъем ног в сторону 10-12*4 7)Наклоны вперед со спинным прогибом 14-18*4</p>	<p>1) Скакалка 4-8 мин 2) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 3) Ходьба в планку и обратно 12-14*3 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 5) Скручивание лежа10-18*4 6) Подъем на носки до закиси *3 7) Восхождение 14-16*4</p>	<p>1)Бег 10 мин 2)Отжимание контрольные 3) Потягивание контрольные 4) Прыжки в длину контрольные 5) Приседание макс *1</p>

ФИО Дата	06.04.2020 Понедельник	07.04.2020 Вторник	09.04.2020 Четверг	10.04.2020 Пятница
<p>1.Лебедев К.Г. 2.Павлов В.Л. 3.Петров Д.В. 4.Барашов В.В. 5.Матвеев Б.И. 6.Федоров М.С. 7.Никифоров М.С. 8.Барашов М.В. 9.Тихонов М.А. 10.Герасимов Н.С. 11.Антонов Р.А. 12.Семенов М.А 13.Матвеев С.А. 14.Илларионов Р.А. 15.Львов Д.С. 16.Анисимов Е.А. 17.Кирилов Р.А.</p>	<p>1) Отжимание с широкой постановкой рук 20*3 2) Отжимание с средней постановкой рук 16-18*3 3) Отжимание с узкой постановкой рук 12-16*3 4) Бицепс с резинкой 16-18*3 5) Бицепс одно рукой с резинкой 16-18*3 6) Трицепс с резинкой 16-18*3 7) Трицепс от скамьи 16-20*3</p>	<p>1)Перебежки и отжимание 10*10+(1)*3 2)Боковое хождение на согнутых ногах 20+20*3 3)Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 4)Планка *4 по 1 минуте 5)Сет у стены угол 45° *4 по 1 минуте 6)Подъем ног в сторону 10-12*4 7)Наклоны вперед со спинным прогибом 14-18*4</p>	<p>1) Приседание с отягощением 6-8*4 2) Приседание на одной ноге 4-8*3 3) Глубокое приседание с паузой 8-12*3 4) Выпады в сторону 10-12*3 5) Выпады назад 10-12*3 6) Выпады на каждый шаг 10-12*3 7) Прыжки в верх 10-12*3</p>	<p>1) Легкий бег 40-50 мин 2) 100 метров гусиный шаг 3) 100 метров легкие прыжки 4) 100 метров олений шаг 5) 100 метров захлест голени назад 6) 100 метров крестный шаг 7) 100 метров с высоко поднимание бедра</p>

ФИО Дата	13.04.2020 Понедельник	14.04.2020 Вторник	16.04.2020 Четверг	17.04.2020 Пятница
<p>1.Лебедев К.Г. 2.Павлов В.Л. 3.Петров Д.В. 4.Барашов В.В. 5.Матвеев Б.И. 6.Федоров М.С. 7.Никифоров М.С. 8.Барашов М.В. 9.Тихонов М.А. 10.Герасимов Н.С. 11.Антонов Р.А. 12.Семенов М.А. 13.Матвеев С.А. 14.Илларионов Р.А. 15.Львов Д.С. 16.Анисимов Е.А. 17.Кирилов Р.А.</p>	<p>1) Отжимание руки на ширине плеч 20*4 2)Отжимание руки узкий хват 10-14*4 3)Подтягивание широкий хват 10-12*4 4)Подтягивание обратный хват 8-10*4 5)Подъем ног в висе 6-10*3 6)Подъем туловища лежа 16-20*3 7)Скручивание лежа 12-16*3</p>	<p>1) Бег 15 минут 2)Приседание 20-30*3 3)Выпады 10-12*3 4)Выпады в сторону 10-12*3 5)Восхождение 10-12*3 6)Прыжки с глубоким приседом с выходом на носки и обратно10-12*3 7)Подъем на носки до закисьления *3</p>	<p>1)Перебежки и отжимание 10*10+(1)*3 2)Боковое хождение на согнутых ногах 20+20*3 3)Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 4)Планка *4 по 1 минуте 5)Сет у стены угол 45° *4 по 1 минуте 6)Подъем ног в сторону 10-12*4 7)Наклоны вперед со спинным прогибом 14-18*4</p>	<p>1)Бег 10 мин 2)Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 3)Прыжки в перед 5-6*3 4)Прыжки в сторону 10+10*3 5)Подъем ног в висе 6-10*3 6)Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 7)Легкий бег 20 минут</p>

ФИО Дата	20.04.2020 Понедельник	21.04.2020 Вторник	23.04.2020 Четверг	24.04.2020 Пятница
<p>1.Лебедев К.Г. 2.Павлов В.Л. 3.Петров Д.В. 4.Барашов В.В. 5.Матвеев Б.И. 6.Федоров М.С. 7.Никифоров М.С. 8.Барашов М.В. 9.Тихонов М.А. 10.Герасимов Н.С. 11.Антонов Р.А. 12.Семенов М.А 13.Матвеев С.А. 14.Илларионов Р.А. 15.Львов Д.С. 16.Анисимов Е.А. 17.Кирилов Р.А.</p>	<p>1) Пресс верхний 18-20*3 с отягощением 2) Пресс средний 18-20*3 (гармошка) 3) Пресс нижний 18-20*3 подъем ног лежа 4) Скручивание лежа 18-20*3 5) Подъем ног на турнике 4-8*3 6) Наклоны вперед с отягощением 10-14*3 7) Наклоны в сторону с отягощением 10-14*3</p>	<p>1) Подтягивание 10-12*4 2) Подтягивание обратным хватом 10-12*4 3) Подъем рук в сторону с резинкой 10-14*3 4) Подъем рук в перед с отягощением 10-14*3 5) Бицепс с резинкой 18-20*4 6) Трицепс отжимание от брусьев или скамейки 10-12*3 7) Подъем на носки до закисления *3</p>	<p>1) Скакалка 6-10 мин 2) Прыжки в сторону через упор 20-30 *3 3) Восхождение на упор 12-16*3 4) Боковые выпады 10-14*4 5) Выпады назад (плие) 10-12*3 6) Приседание с мертвой точке 10-12*3 7) Тяга с резинкой 20-26*3</p>	<p>1)Бег 10 мин 2)Отжимание контрольные 3) Потягивание контрольные 4) Прыжки в длину контрольные</p>

ФИО Дата	27.04.2020 Понедельник	28.04.2020 Вторник	30.04.2020 Четверг	
<p>1.Лебедев К.Г. 2.Павлов В.Л. 3.Петров Д.В. 4.Барашов В.В. 5.Матвеев Б.И. 6.Федоров М.С. 7.Никифоров М.С. 8.Барашов М.В. 9.Тихонов М.А. 10.Герасимов Н.С. 11.Антонов Р.А. 12.Семенов М.А. 13.Матвеев С.А. 14.Илларионов Р.А. 15.Львов Д.С. 16.Анисимов Е.А. 17.Кирилов Р.А.</p>	<p>1) Отжимание с широкой постановкой рук 20*3 2) Отжимание с средней постановкой рук 16-18*3 3) Отжимание с узкой постановкой рук 12-16*3 4) Бицепс с резинкой 16-18*3 5) Бицепс одно рукой с резинкой 16-18*3 6) Трицепс с резинкой 16-18*3 7) Трицепс от скамьи 16-20*3</p>	<p>1)Перебежки и отжимание 10*10+(1)*3 2)Боковое хождение на согнутых ногах 20+20*3 3)Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 4)Планка *4 по 1 минуте 5)Сет у стены угол 45° *4 по 1 минуте 6)Подъем ног в сторону 10-12*4 7)Наклоны вперед со спинным прогибом 14-18*4</p>	<p>1) Приседание с отягощением 6-8*4 2) Приседание на одной ноге 4-8*3 3) Глубокое приседание с паузой 8-12*3 4) Выпады в сторону 10-12*3 5) Выпады назад 10-12*3 6) Выпады на каждый шаг 10-12*3 7) Прыжки в верх 10-12*3</p>	