

ФИО Дата	23.03.2020 Понедельник	24.03.2020 Вторник	26.03.2020 Четверг	27.03.2020 Пятница
<p>1.Корнеева Д.Е 2.Янович К.Г 3.Харитоновна С.Ю 4.Гаврикова Л.С 5.Денисова Д.С 6.Лазарева В.А 7.Сергеева Е.Ю 8.Сорокина А.В 9.Капарова Е.А</p>	<p>1) Отжимание угол 45°руки на ширине плеч 20*4 2)Отжимание угол 45°руки узкий хват 10-14*4 3)Подтягивание угол 45° широкий хват 10-12*4 4)Подтягивание угол 60° 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 закисления *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.Корнеева Д.Е 2.Янович К.Г 3.Харитоновна С.Ю 4.Гаврикова Л.С 5.Денисова Д.С 6.Лазарева В.А 7.Сергеева Е.Ю 8.Сорокина А.В 9.Капарова Е.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 верхний 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 лежа 10-18*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.Корнеева Д.Е 2.Янович К.Г 3.Харитоновна С.Ю 4.Гаврикова Л.С 5.Денисова Д.С 6.Лазарева В.А 7.Сергеева Е.Ю 8.Сорокина А.В 9.Капарова Е.А</p>	<p>1) Отжимание 45° с широкой постановкой рук 20*3 2) Отжимание 45° с средней постановкой рук 16-18*3 3) Отжимание 45° 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.Корнеева Д.Е 2.Янович К.Г 3.Харитоновна С.Ю 4.Гаврикова Л.С 5.Денисова Д.С 6.Лазарева В.А 7.Сергеева Е.Ю 8.Сорокина А.В 9.Капарова Е.А</p>	<p>1) Отжимание угол 45°руки на ширине плеч 20*4 2)Отжимание угол 45°руки узкий хват 10-14*4 3)Подтягивание угол 45° широкий хват 10-12*4 4)Подтягивание угол 60° 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 закисления *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.Корнеева Д.Е 2.Янович К.Г 3.Харитоновна С.Ю 4.Гаврикова Л.С 5.Денисова Д.С 6.Лазарева В.А 7.Сергеева Е.Ю 8.Сорокина А.В 9.Капарова Е.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 45° 10-12*4 2) Подтягивание обратным хватом 45° 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.Корнеева Д.Е 2.Янович К.Г 3.Харитоновна С.Ю 4.Гаврикова Л.С 5.Денисова Д.С 6.Лазарева В.А 7.Сергеева Е.Ю 8.Сорокина А.В 9.Капарова Е.А</p>	<p>1) Отжимание 45° с широкой постановкой рук 20*3 2) Отжимание 45° с средней постановкой рук 16-18*3 3) Отжимание 45° 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>	