

ФИО Дата	30.03.2020 Понедельник	31.03.2020 Вторник	01.04.2020 Среда	02.04.2020 Четверг	03.04.2020 Пятница
<p>1. Иванова Ксения Сергеевна 2. Курбатова Яна Андреевна 3. Курбатова Дарья Андреевна 4. Павлова Анастасия Демьяновна 5. Быкова Мария Викторовна 6. Лазарева Валерия Алексеевна 7. Волкова Анастасия Владиславовна 8. Иванова Анастасия Игоревна 9. Спиридонова Ирина Вячеславовна 10. Савченко Карина Дмитриевна 11. Иванова Анастасия Юрьевна 12. Фёдорова Ксения Александровна 13. Иванова Ася Алексеевна 14. Сапожникова Софья Сергеевна 15. Павлова Ксения Демьяновна</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Выпады на месте 12-16*4 3) Наклоны в сторону в полу приседе медленно 3-4мин *3 4) Имитация нападающего удара в прыжке на технику 5) Броски теннисного мяча</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 2) Планка *4 по 1 минуте 3) Подъем ног в сторону 10-12*4 4)Поднимание и опускание туловища 3* 10-15 5)Прыжки через скамейку</p>	<p>1) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 2) Прыжки на скакалках 5-8 мин 3) Ходьба в планку и обратно 12-14*3 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 5) Челночный бег</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Приседание 3) Подъем ног в сторону 10-12*4 4) Прыжки через скамейку 5) Подъем ног в сторону 10-12*4</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 2) Прыжки на скакалках 5-8 мин 3) Поднимание и опускание 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 5) Приседание макс</p>

ФИО Дата	06.03.2020 Понедельник	07.03.2020 Вторник	08.04.2020 Среда	09.04.2020 Четверг	10.04.2020 Пятница
<p>1. Иванова Ксения Сергеевна 2. Курбатова Яна Андреевна 3. Курбатова Дарья Андреевна 4. Павлова Анастасия Демьяновна 5. Быкова Мария Викторовна 6. Лазарева Валерия Алексеевна 7. Волкова Анастасия Владиславовна 8. Иванова Анастасия Игоревна 9. Спиридонова Ирина Вячеславовна 10. Савченко Карина Дмитриевна 11. Иванова Анастасия Юрьевна 12. Фёдорова Ксения Александровна 13. Иванова Ася Алексеевна 14. Сапожникова Софья Сергеевна 15. Павлова Ксения Демьяновна</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Выпады на месте 12-16*4 3) Наклоны в сторону в полу приседе медленно 3-4мин *3 4) Имитация нападающего удара в прыжке на технику 5) Броски теннисного мяча</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Приседание 3) Подъем ног в сторону 10-12*4 4) Прыжки через скамейку 5) Подъем ног в сторону 10-12*4</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 2) Скакалка 4-8 мин 3) Поднимание и опускание 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 5) Приседание макс</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 2) Планка *4 по 1 минуте 3) Подъем ног в сторону 10-12*4 4) Поднимание и опускание туловища 3* 10-15 5) Прыжки через скамейку</p>	<p>1) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 2) Скакалка 4-8 мин 3) Ходьба в планку и обратно 12-14*3 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 5) Челночный бег</p>

ФИО Дата	13.03.2020 Понедельник	14.03.2020 Вторник	15.04.2020 Среда	16.04.2020 Четверг	17.04.2020 Пятница
<p>1. Иванова Ксения Сергеевна 2. Курбатова Яна Андреевна 3. Курбатова Дарья Андреевна 4. Павлова Анастасия Демьяновна 5. Быкова Мария Викторовна 6. Лазарева Валерия Алексеевна 7. Волкова Анастасия Владиславовна 8. Иванова Анастасия Игоревна 9. Спиридонова Ирина Вячеславовна 10. Савченко Карина Дмитриевна 11. Иванова Анастасия Юрьевна 12. Фёдорова Ксения Александровна 13. Иванова Ася Алексеевна 14. Сапожникова Софья Сергеевна 15. Павлова Ксения Демьяновна</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Прыжки на скакалках 4-8 мин 3) Ходьба в планку и обратно 10-12*3 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 5) Челночный бег</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 2) Планка *4 по 1 минуте 3) Подъем ног в сторону 10-12*4 4)Поднимание и опускание туловища 3* 10-15 5)Прыжки через скамейку</p>	<p>1) 2) Выпады на месте 12-16*4 3) Наклоны в сторону в полу приседе медленно 3-4мин *3 4) Имитация нападающего удара в прыжке на технику 5) Броски теннисного мяча</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Приседание 3) Подъем ног в сторону 10-12*4 4) Прыжки через скамейку 5) Подъем ног в сторону 10-12*4</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 2) Скакалка 4-8 мин 3) Поднимание и опускание 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 5) Приседание макс</p>

ФИО Дата	20.03.2020 Понедельник	21.03.2020 Вторник	22.04.2020 Среда	23.04.2020 Четверг	24.04.2020 Пятница
<p>1. Иванова Ксения Сергеевна 2. Курбатова Яна Андреевна 3. Курбатова Дарья Андреевна 4. Павлова Анастасия Демьяновна 5. Быкова Мария Викторовна 6. Лазарева Валерия Алексеевна 7. Волкова Анастасия Владиславовна 8. Иванова Анастасия Игоревна 9. Спиридонова Ирина Вячеславовна 10. Савченко Карина Дмитриевна 11. Иванова Анастасия Юрьевна 12. Фёдорова Ксения Александровна 13. Иванова Ася Алексеевна 14. Сапожникова Софья Сергеевна 15. Павлова Ксения Демьяновна</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Прыжки на скакалках 5-8 мин 3) Поднимание и опускание туловища 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 5) Приседание 3* 10-15</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *3 по 1 минуте 2) Планка *4 по 1 минуте 3) Подъем ног в сторону 10-12*3 4) Поднимание и опускание туловища 3* 10-15 5) Прыжки через скамейку</p>	<p>1) Ходьба в планку и обратно 10-12*3 2) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 3) Скакалка 4-8 мин 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 5) Челночный бег</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Приседание 3) Подъем ног в сторону 10-12*3 4) Прыжки через скамейку 5) Подъем ног в сторону 10-12*3</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Выпады на месте 12-16*4 3) Наклоны в сторону в полу приседе медленно 3-4мин *3 4) Имитация нападающего удара в прыжке на технику 5) Броски теннисного мяча</p>

ФИО Дата	27.03.2020 Понедельник	28.03.2020 Вторник	29.04.2020 Среда	30.04.2020 Четверг	
<p>1. Иванова Ксения Сергеевна 2. Курбатова Яна Андреевна 3. Курбатова Дарья Андреевна 4. Павлова Анастасия Демьяновна 5. Быкова Мария Викторовна 6. Лазарева Валерия Алексеевна 7. Волкова Анастасия Владиславовна 8. Иванова Анастасия Игоревна 9. Спиридонова Ирина Вячеславовна 10. Савченко Карина Дмитриевна 11. Иванова Анастасия Юрьевна 12. Фёдорова Ксения Александровна 13. Иванова Ася Алексеевна 14. Сапожникова Софья Сергеевна 15. Павлова Ксения Демьяновна</p>	<p>1) Бег на месте с высоким подниманием бедра 10+10*3 2) Скакалка 4-8 мин 3) Ходьба в планку и обратно 12-14*3 4) Прыжки в верх с глубоким приседом 10*3 5) Челночный бег</p>	<p>1) Бег лежа в упоре на руках *4 по 1 минуте 2) Планка *4 по 1 минуте 3) Подъем ног в сторону 10-12*4 4) Поднимание и опускание туловища 3* 10-15 5) Прыжки через скамейку</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Выпады на месте 12-16*4 3) Наклоны в сторону в полу приседе медленно 3-4мин *3 4) Имитация нападающего удара в прыжке на технику 5) Броски теннисного мяча</p>	<p>1) Бег с высоко подниманием бедра 2) Приседание 3) Подъем ног в сторону 10-12*4 4) Прыжки через скамейку 5) Подъем ног в сторону 10-12*4</p>	