

# MONTHSTARTMONTHSTART

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

06

зарядка

07

Техническая тренировка.  
Разминка1

**Название разминки в приложении-«Пружинка».**  
**Выносливость.**  
**Координация.**  
**Гибкость» 5 минут.**  
Растяжка-3минуты.  
Основная часть:  
Блок№3+  
Блок№6(силовой блок)  
3 серии по 10-15раз по самочувствию.  
Отдых между сериями-5 минут.  
**Заминка-гибкость 3 минуты.**

08

ОФП тренировка1

**Название тренировки-«Забег» 40минут.**  
Плюс упр-ия: пресс, спина, косые, лёжа на спине и лёжа на животе, повороты туловища по 150раз и стопа (прыжки на двух ногах, «маятник», бег на прямых ногах, прыжки ноги в стороны-вместе).  
Все упражнения выполняем по 100раз  
**Заминка-растяжка 3 минуты.**

09

зарядка

10

Техническая тренировка.  
Разминка2

**Название разминки-«Растяжка. Упражнения на гибкость» 13 минут.**  
Растяжка-3минуты.  
Основная часть:  
Блок№2+  
Блок №7(упр-я-5,6,7)  
3 серии по 10-15раз по самочувствию.  
<https://youtu.be/sYLX0Wj7kbA> (для толкания ядра)  
Упр-ия для развития мышц стопы, как 8.04  
**Заминка-гибкость 3 минуты.**

11

ОФП тренировка2

<https://ntc-go.nike.com/ff/7oWG1pAx>  
**Название тренировки в приложении - «Сжигание калорий и укрепление нижней части тела» 25минут.**  
Силовая1  
[https://vk.com/wall512772513\\_58](https://vk.com/wall512772513_58)  
Все упражнения делаем по 30 секунд  
3 серии. Между сериями отдых-5 минут  
Плюс стопа – блок№5.  
**Заминка-растяжка 3 минуты.**

12

зарядка

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

**13**

зарядка  
плюс делаем  
блок№5

**14**

Техническая  
тренировка  
Разминка1

**Название разминки в приложении-«Пружинка. Выносливость. Координация. Гибкость» 5 минут.**  
Растяжка-3минуты.  
Основная часть:  
Блок№3  
Блок№6 (силовой блок)  
4 серии по 10-15раз по самочувствию.  
Отдых между сериями-5 минут.  
**Заминка-гибкость 3 минуты.**

**15**

ОФП тренировка3

**Название тренировки - «Real Challenge» 59минут**  
Стопа-4 упражнения (классика: прыжки на прямых ногах, бег на прямых ногах, «маятник», прыжки «врозь-вместе») по 1 минуте.  
**Заминка**

**16**

зарядка  
плюс делаем  
блок№5

**17**

Техническая тренировка  
Разминка3

**Название разминки- «Разогрев перед бегом» 10 минут.**  
Основная часть:  
*Бег:*  
- Имитация работы рук-по 30 секунд\*5 серий (свободно, руки работают от плеча);  
- имитация работы рук на два счёта- по 20 раз на каждую руку;  
- «Складывание» ноги, делаем быстро по 30 сек. на каждую ногу\*5 серий;  
- Обратное складывание по 30 сек.\*5серий;  
- «Страус» делаем быстро на обе ноги. Работаем по 30сек.\*5 серий;  
- Бег в упоре, ритм на 2 шага, пауза 2-3 сек., повтор.  
Делаем по 30сек.\*5серий.  
*Барьеры:*  
Блок№2  
4 серии по 10-15раз.  
Силовая: «ножницы»-смена ног в выпаде, прыжки в выпаде, выпрыгивание вверх-делаем по 20 раз\*4серии.  
**Заминка-гибкость 5 минут.**

**18**

ОФП тренировка4

**Название тренировки- «Силовая разминка» 21минута**  
тренировка5  
**Название тренировки- «Глобальная проработка» 21минута**  
Стопа (классика): 5 упражнений по 2 минуты.  
**Заминка**

**19**

зарядка  
плюс делаем  
блок№5

**20****21****22****23****24****25****26**

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

27

28

29

30

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

---

21

22

---