|  |  |
| --- | --- |
| № П/П | Понедельник 10.08 |
| Подготовительная часть | -бег на месте 1 минута-круговые движения головой влево, вправо по 10 раз- круговые движения рук вперед  и назад 15-20 раз- наклоны вниз, касаемся пола10-15 раз-разминаем кисти рук и суставы ног, круговые движения. |
| Основная часть | ОФП | 4 серии, отдых между сериями 2 мин.Круговая тренировка (круг без отдыха):1. 15 пресс
2. 3 берпи <https://www.youtube.com/watch?v=ZG9TsXX57sk&feature=youtu.be>
3. 10 отжиманий
4. 15 гиперэкстензий <https://www.youtube.com/watch?v=5AyV4Znjehk&feature=youtu.be>
5. 4 берпи
6. 15 приседаний
7. 1 мин.планка <https://www.youtube.com/watch?v=KW3OSLTYJI0&feature=youtu.be>
8. 3 берпи
 |
| СФП | Упражнение на равновесие:- И.п. руки за спиной, корпус наклонен вперед, стоим на правой ноге (полусогнутой)левая отведена в левый бок 1 мин. Тоже самое на левой -И.п. стойка на правой ноге левая отведена назад, правая рука отведена назад левая вперед. Одновременно начинаем маховые движения руками, ногой вперед назад 3-6 мин.- И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной корпус наклонен вперед, начинаем имитацию конькового хода на месте 3-6 мин. Следим за правильностью выполнения упражнений |
| Заключительная часть | Растяжка:- наклоны вперед 15-20 раз- пытаемся сесть на шпагат- выполняем упражнение мостик  |