|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 |