

Число	Тема	ЗАДАНИЯ
09.11.2020	Круговая тренировка по ОФП	<p>РАЗМИНКА. Бег на месте 3мин, бег с высоким подниманием бедра 3мин, захлестыванием голени 3мин, прыжки на правой ноге 2мин, на левой 2мин, прыжки бабочкой 3мин, восстанавливаем дыхание - глубокий вдох, выдох- 15 раз. руки на пояс вращение головой -10поворотов влево ,10 вправо; вращение тазом 10 влево 10 вправо; скручивание, выпады вперед.</p> <p>1.Отжимания 1мин; 2.колени к груди 1мин; 3.пресс 1мин; 4.выпрыгивание 1мин; 5.бабочка 1мин; 6.планка 1мин;</p> <p>3 круга отдых между кругами 3мин Упражнения на растяжку : 30 наклонов ноги врозь, 30 наклонов ноги вместе, 30 наклонов руки упором в стену.</p>
11.11.2020	Кросс	<p>РАЗМИНКА. Бег на месте 3мин, бег с высоким подниманием бедра 3мин, захлестыванием голени 3мин, прыжки на правой ноге 2мин, на левой 2мин, прыжки бабочкой 3мин, восстанавливаем дыхание - глубокий вдох , выдох 15 раз. руки на пояс вращение головой 10 поворотов влево, 10 вправо вращение тазом 10 влево 10 вправо скручивание выпады вперед.</p> <p>1 КРОСС 40МИН на свежем воздухе.</p>
13.11.2020	Упражнения СФП	<p>РАЗМИНКА. Бег на месте 3мин, бег с высоким подниманием бедра 3мин, захлестыванием голени 3мин , прыжки на правой ноге 2мин, на левой 2мин, прыжки бабочкой 3мин, восстанавливаем дыхание- глубокий вдох, выдох 15 раз, руки на пояс- вращение головой 10 поворотов влево, 10 вправо вращение тазом 10 влево 10 вправо скручивание выпады вперед.</p> <p>1.иммитация проходов в ноги в движении; 2.отброс ног в движении; 3.иммитация подворотов на бедро; 4.боковые проходы;</p>

		5.подтягивание на перекладине; 6.отжимание на брусьях.