11.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 40 раз, махи ногами в разные стороны 30 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 10-15 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 15 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 12-15 раз, мексиканка 12-15 раз, стойки в узкоручке 12-15 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 7под.x 10 сек., угол удержание 7под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 15 раз, приземления на колено 15 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 20 раз, складки 20 раз, выпрыгивание 20 раз, прыжки на скакалке 40 раз (чередуем)

13.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 40 раз, махи ногами в разные стороны 30 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 10-15 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 15 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 12-15 раз, мексиканка 12-15 раз, стойки в узкоручке 12-15 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 7под.x 10 сек., угол удержание 7под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 15 раз, приземления на колено 15 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 20 раз, складки 20 раз, выпрыгивание 20 раз, прыжки на скакалке 40 раз (чередуем)

15.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 40 раз, махи ногами в разные стороны 30 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 10-15 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 15 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 12-15 раз, мексиканка 12-15 раз, стойки в узкоручке 12-15 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 7под.x 10 сек., угол удержание 7под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 15 раз, приземления на колено 15 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 20 раз, складки 20 раз, выпрыгивание 20 раз, прыжки на скакалке 40 раз (чередуем)

16.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 40 раз, махи ногами в разные стороны 30 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 10-15 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 15 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 12-15 раз, мексиканка 12-15 раз, стойки в узкоручке 12-15 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 7под.x 10 сек., угол удержание 7под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 15 раз, приземления на колено 15 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 20 раз, складки 20 раз, выпрыгивание 20 раз, прыжки на скакалке 40 раз (чередуем)

17.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 40 раз, махи ногами в разные стороны 30 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 10-15 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 15 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 12-15 раз, мексиканка 12-15 раз, стойки в узкоручке 12-15 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 7под.x 10 сек., угол удержание 7под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 15 раз, приземления на колено 15 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 20 раз, складки 20 раз, выпрыгивание 20 раз, прыжки на скакалке 40 раз (чередуем)

18.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 40 раз, махи ногами в разные стороны 30 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 10-15 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 15 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 12-15 раз, мексиканка 12-15 раз, стойки в узкоручке 12-15 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 7под.x 10 сек., угол удержание 7под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 15 раз, приземления на колено 15 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 20 раз, складки 20 раз, выпрыгивание 20 раз, прыжки на скакалке 40 раз (чередуем)

20.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 50 раз, махи ногами в разные стороны 40 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 15 -20 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 20 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 15-20 раз, мексиканка 15-20 раз, стойки в узкоручке 15-20 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 10под.x 10 сек., угол удержание 10под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 20 раз, приземления на колено 20 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 30 раз, складки 30 раз, выпрыгивание 30 раз, прыжки на скакалке 50 раз (чередуем)

22.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 50 раз, махи ногами в разные стороны 40 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 15 -20 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 20 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 15-20 раз, мексиканка 15-20 раз, стойки в узкоручке 15-20 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 10под.x 10 сек., угол удержание 10под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 20 раз, приземления на колено 20 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 30 раз, складки 30 раз, выпрыгивание 30 раз, прыжки на скакалке 50 раз (чередуем)

23.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 50 раз, махи ногами в разные стороны 40 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 15-20 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 20 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 15-20 раз, мексиканка 15-20 раз, стойки в узкоручке 15-20 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 10под.x 10 сек., угол удержание 10под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 20 раз, приземления на колено 20 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 30 раз, складки 30 раз, выпрыгивание 30 раз, прыжки на скакалке 50 раз (чередуем)

24.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 50 раз, махи ногами в разные стороны 40 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 15-20 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 20 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 15-20 раз, мексиканка 15-20 раз, стойки в узкоручке 15-20 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 10под.x 10 сек., угол удержание 10под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 20 раз, приземления на колено 20 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 30 раз, складки 30 раз, выпрыгивание 30 раз, прыжки на скакалке 50 раз (чередуем)

25.04.2020

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 50 раз, махи ногами в разные стороны 40 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 15-20 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 20 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 15-20 раз, мексиканка 15-20 раз, стойки в узкоручке 15-20 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 10под.x 10 сек., угол удержание 10под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 20 раз, приземления на колено 20 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 30 раз, складки 30 раз, выпрыгивание 30 раз, прыжки на скакалке 50 раз (чередуем)

27.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 50 раз, махи ногами в разные стороны 40 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 15-20 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 20 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 15-20 раз, мексиканка 15-20 раз, стойки в узкоручке 15-20 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 10под.x 10 сек., угол удержание 10под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 15 раз, приземления на колено 15 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 30 раз, складки 30 раз, выпрыгивание 30 раз, прыжки на скакалке 50 раз (чередуем)

29.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 50 раз, махи ногами в разные стороны 40 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 15-20 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 20 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 15-20 раз, мексиканка 15-20 раз, стойки в узкоручке 15-20 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 10под.x 10 сек., угол удержание 10под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 20 раз, приземления на колено 20 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 30 раз, складки 30 раз, выпрыгивание 30 раз, прыжки на скакалке 50 раз (чередуем)

30.04.2020г.

1.Бег (5-6 минут), ходьба.

2.Разминка (Махи руками, ногами, наклоны в разные стороны, приседания и т.д.)

3.Растяжка: (наклоны в складках: ноги вместе, ноги врозь 50 раз, махи ногами в разные стороны 40 раз, шпагаты с провисанием на каждую ногу по 3-4 мин.)

4.Основная часть: с грузами

 Мосты, перекидки: вперёд назад, через локти, в шпагаты по 15-20 раз, равновесие, крокодилы.

Стойки силой с удержанием не меньше 5 сек. 20 раз, стойки на голове ноги вместе врозь.

Спичаги: на двух рука из угла в стойку с удержанием 15-20 раз, мексиканка 15-20 раз, стойки в узкоручке 15-20 раз (можно на стоялках).

Хореография: композиции (изучения, повторения, отработка)

СФП: планка 10под.x 10 сек., угол удержание 10под. х 10сек.

Выпрыгивание в группировку, приземления на две ноги руки в стороны 20 раз, приземления на колено 20 раз.

Комплекс ОФП 4 подхода: Отжимания 30 раз, складки 30 раз, выпрыгивание 30 раз, прыжки на скакалке 50 раз (чередуем)