

Дата Описание упражнений Объем на группу СОГ ГНП УП

по номеру кн

1	Бег	7 мин	10 мин	15 мин
2	Разминка вполнении ОРУ (общее развивающее упражнение)	10 - 15 мин		
3	Упражнения на скакалке	3x20p	4x20p	5x20p
4	Отжимания	10p	30p	40-50p
5	Пресс лежа на спине, лежа на животе	25p	35p	50p
6	Упражнения с резиной, аэробика, гимнастика с обручем, на лезвии и беговую дорожку	10x2 на катке	15x3	20x3
7	Растяжка	10 мин		
8	Сметание пыли			

вторник

1	Бег	7 мин	10 мин	15 мин
2	Разминка	10 - 15 мин		
3	Отжимания	10p	35p	50p
4	Приседания	25p	35p	50p
5	Поперек на коленях ногу	20p	35p	40p
6	Махи ногами в сторону, с утяжелителем стена	10p на коленях ногу	20p	35p
7	Пресс	25p	35p	50p
8	Растяжка	10 мин		
9	Сметание пыли			

Дата	Описание упражнений	Объем нагрузки			Время от объема
		СОР	ГНП	УПГ	
серед	1 без	Флики 10 мин 15 мин			
	2 Разминка	10 - 15 мин			
	3 Отжимание	20р.	35р.	50р.	
	4 Прис	25р.	35р.	50р.	
	5 Упражнения на скакалке	3x20,	4x20,	5x20	
	6 Имитация броска через бревно (вперед, в прыжке)	10р.	25р.	35р.	
	7 Растяжка	10 мин			
	8 Остаток пульса				
конец	1 без	Флики 10 мин 15 мин			
	2 Разминка	10 - 15 мин			
	3 Отжимание	20р.	35р.	50р.	
	4 Прис	25р.	35р.	50р.	
	5 Упражнения с резиной, на тели ружу (вверх, вниз, в стороны)	Флики 15 мин 15 мин			
	6 Растяжка	10 - 15 мин			
	7 Остаток пульса				
	8 Остаток пульса				
конец	1. без	Флики 10 мин 15 мин			
	2 Разминка	10 - 15 мин.			
	3 Отжимание	20р.	35р.	50р.	
	4 Присядание	25р.	35р.	50р.	
	5 Прис	25р.	35р.	50р.	
	6 Имитация болевого пульса на ружу, на локоть	10р.	25р.	40р.	
	7 Растяжка	10 мин.			
	8 Остаток пульса				