

## Группа НП-3

26.03 Бег-30, Растяжка-30мин, Теоретическая подготовка 40 мин: История Олимпийских Игр. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин.	29.03 Бег-30, ходьба-30мин, ускорения-20мин: 8*30м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин
31.03 Бег-60мин, ОФП-60мин: -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу растяжка-40мин, Ведение дневника самоконтроля-20мин 180 мин.	01.04 Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин
02.04 ОФП-40мин: -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Пресс 3*10 раз Растяжка-20мин, Теоретическая подготовка 40мин: История велосипедного спорта Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин.	05.04 Бег-40мин, ОФП 60мин: Прыжки в высоту 5*20 -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин.
07.04 Бег-60мин, ОФП-60мин: -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу растяжка-40мин, Ведение дневника самоконтроля-20мин 180 мин.	08.04 Бег-40мин, ОФП 40мин: - Прыжки в высоту 5*15 -Пресс 3*10 раз -Планка 3*1мин Теоретическое занятие 20 мин (Правила Антидопинга). Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин.
09.04 Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин:	12.04 Бег-30мин, ходьба-30мин, упражнения на координацию-20мин:

5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин	-выпрыгивания на одной ноге вверх 3*20 раз на каждой растяжка-20мин, Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин.
---	--