

Группа НП-2

	<p>Понедельник 04.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин, 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Понедельник 11.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.
	<p>Вторник 05.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, история спорта 60 мин 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Вторник 12.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.
	<p>Среда 06.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30мин, ускорения-30мин: 10*60м 2. ведение дневника самоконтроля. 	
	Четверг	
	Пятница	
<p>Суббота 02.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Суббота 09.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу 3. ведение дневника самоконтроля. 	
<p>Воскресенье 03.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Воскресенье 10.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу 3. ведение дневника самоконтроля. 	

группа ТЭ-2

	<p>Понедельник 04.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Понедельник 11.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.
	<p>Вторник 05.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, история спорта 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Вторник 12.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.
	<p>Среда 06.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу <ol style="list-style-type: none"> 3. ведение дневника самоконтроля. 	
	<p>Четверг 07.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	
	Пятница	
<p>Суббота 02.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Суббота 09.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30мин, ускорения-30мин: 10*60м 2. Теоретическая подготовка, история ОИ 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. 	
<p>Воскресенье 03.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу <ol style="list-style-type: none"> 3. ведение дневника самоконтроля. 	<p>Воскресенье 10.05</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу. <ol style="list-style-type: none"> 3. ведение дневника самоконтроля. 	

группа ТЭ-5

	<p>Понедельник 04.05</p> <p>1. Станок 120 мин.</p> <p>2. Комплекс ОФП 30 мин:</p> <p>Отжимания 3*10 раз</p> <p>-Приседания 3*20 раз</p> <p>-Стульчик 3*5 мин</p> <p>-Планка 3*1 мин</p> <p>3. Растяжка 30 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Понедельник 11.05</p> <p>1. Станок 120 мин.</p> <p>2. Комплекс ОФП 30 мин:</p> <p>Отжимания 3*10 раз</p> <p>-Приседания 3*20 раз</p> <p>-Стульчик 3*5 мин</p> <p>-Планка 3*1 мин</p> <p>3. Растяжка 30 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>
	<p>Вторник 05.05</p> <p>1. Бег 60мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин.</p> <p>2. Теоретическая подготовка, история спорта 90 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Вторник 12.05</p> <p>1. Бег 60мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин.</p> <p>2. Теоретическая подготовка, антидопинг 90 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>
	<p>Среда 06.05</p> <p>1. Станок 90 мин.</p> <p>2. . Комплекс упражнений ОФП 60 мин</p> <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <p>-Отжимания 3*10 раз</p> <p>-Приседания 3*20 раз</p> <p>-Стульчик 3*5 мин</p> <p>-Выпады 3*10 на каждую ногу.</p> <p>3. Растяжка 30 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>	
	<p>Четверг 07.05</p> <p>1. Бег 120 мин.</p> <p>2. ОФП 30 мин:</p> <p>Прыжки в высоту 5*20</p> <p>-Отжимания 3*10 раз</p> <p>-Приседания 3*20 раз</p> <p>3. Растяжка 30 мин.</p> <p>4. ведение дневника самоконтроля.</p>	
	Пятница	
<p>Суббота 02.05</p> <p>1. Станок 120 мин.</p> <p>2. ОФП 30 мин:</p>	<p>Суббота 09.05</p> <p>1. Бег 90 мин с короткими ускорениями 10*1 мин.</p>	

Прыжки в высоту 5*20 -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз 3. Растяжка 30 мин. 4. ведение дневника самоконтроля.	2. Теоретическая подготовка, история ОИ 90 мин. 4. ведение дневника самоконтроля.	
Воскресенье 03.05 1. Станок 120 мин. 2. ОФП 30 мин: Прыжки в высоту 5*20 -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз 3. Растяжка 30 мин. 4. ведение дневника самоконтроля.	Воскресенье 10.05 1. Станок 120 мин. 2. ОФП 30 мин: Прыжки в высоту 5*20 -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз 3. Растяжка 30 мин. 4. ведение дневника самоконтроля.	