

Группа НП-3

	<p>02.05 -сб 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.</p>
<p>03.05 - вс 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.</p>	<p>05.05 -вт 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.</p>
<p>07.05 -чт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p>	<p>09.05 -сб Бег-30мин, ходьба-30мин, упражнения на координацию-20мин: -выпрыгивания на одной ноге вверх 3*20 раз на каждой растяжка-20мин, Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин.</p>
<p>10.05 -вс Бег-60мин, ОФП-60мин: -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу Теоретическая подготовка 40 мин: История Олимпийских Игр Ведение дневника самоконтроля-20мин 180 мин.</p>	<p>12.05 - вт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p>

группа ТЭ-1

	Понедельник	Понедельник
	<p>Вторник 05.05</p> <p>1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин.</p> <p>2. Теоретическая подготовка, история спорта 60 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Вторник 12.05</p> <p>1. Бег 30мин, прыжковые упражнения на лестнице 30 мин.</p> <p>2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>
	<p>Среда 06.05</p> <p>1. Станок 60 мин.</p> <p>2. ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	
	<p>Четверг 07.05</p> <p>1. Бег 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	
<p>Пятница 01.05</p> <p>1.Бег-30,</p> <p>2.Растяжка-30мин,</p> <p>3.Теоретическая подготовка 40 мин: История Олимпийских Игр.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля-20ми</p>	<p>Пятница 08.05</p> <p>1. Станок 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	
<p>Суббота 02.05</p> <p>Бег-60мин,</p> <p>Теоретическое занятие 60 мин (Правила Антидопинга).</p> <p>Ведение дневника самоконтроля-20мин</p>	<p>Суббота 09.05</p> <p>1. Бег 30мин, ускорения-30мин: 10*60м</p> <p>2. Теоретическая подготовка, история ОИ 60 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	
<p>Воскресенье 03.05</p> <p>1. Станок 60 мин.</p> <p>2. Комплекс упражнений ОФП 60 мин: Прыжки в высоту 5*20 -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Воскресенье 10.05</p> <p>1. Станок 60 мин.</p> <p>2. ОФП 60 мин: Прыжки в высоту 5*20 -Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	

группа ТЭ-2

	Понедельник	Понедельник
	<p>Вторник 05.05</p> <p>1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин.</p> <p>2. Теоретическая подготовка, история спорта 60 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Вторник 12.05</p> <p>1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин.</p> <p>2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>
	<p>Среда 06.05</p> <p>1. Станок 60 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. ведение дневника самоконтроля.</p>	
	<p>Четверг 07.05</p> <p>1. Бег 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	
<p>Пятница 01.05</p> <p>1. Бег 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Пятница 08.05</p> <p>1. Станок 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	
<p>Суббота 02.05</p> <p>1. Станок 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Суббота 09.05</p> <p>1. Бег с короткими ускорениями 60 мин.</p> <p>2. Теоретическая подготовка, история ОИ 60 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	
<p>Воскресенье 03.05</p> <p>1. Станок 60 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. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Воскресенье 10.05</p> <p>1. Станок 60 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. ведение дневника самоконтроля.</p>	

