

Группа НП-3

| | |
|---|---|
| <p>02.06 -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>04.06 -чт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p> |
| <p>06.06 -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>07.06 -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>09.06 - вт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p> | <p>11.06 -чт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p> |
| <p>13.06 -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>14.06 -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> |

группа ТЭ-1

| | |
|---|---|
| Понедельник | Понедельник |
| <p>Вторник 02.06</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 09.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 30мин, прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. |
| <p>Среда 03.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. 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>Среда 10.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 2. 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>Четверг 04.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. | <p>Четверг 11.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. |
| <p>Пятница 05.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Бег-30, 2.Растяжка-30мин, 3.Теоретическая подготовка 40 мин: История Олимпийских Игр. <p>Ведение дневника самоконтроля-20ми</p> | <p>Пятница 12.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля. |
| <p>Суббота 06.06</p> <p>Бег-60мин, Теоретическое занятие 60 мин (Правила Антидопинга). Ведение дневника самоконтроля-20мин</p> | <p>Суббота 13.06</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 07.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 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 3. ведение дневника самоконтроля. | <p>Воскресенье 14.06</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Станок 60 мин. 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 3. ведение дневника самоконтроля. |

группа ТЭ-2

| | |
|---|---|
| Понедельник | Понедельник |
| <p>Вторник 02.06</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 09.06</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 03.06</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>Среда 10.06</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 04.06</p> <p>1. Бег 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p> | <p>Четверг 11.06</p> <p>1. Бег 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p> |
| <p>Пятница 05.06</p> <p>1. Бег 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p> | <p>Пятница 12.06</p> <p>1. Станок 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p> |
| <p>Суббота 06.06</p> <p>1. Станок 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p> | <p>Суббота 13.06</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 07.06</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 14.06</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> |

