

Группа НП-3

<p>29.03 -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>14.04 - вт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p>
<p>16.04 -чт 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.</p>	<p>18.04 -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>19.04 - 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>21.04 -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>23.04 -чт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p>	<p>25.04 -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>26.04 -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>28.04 - вт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p>

30.03-чт Бег-30, Растяжка-30мин, Теоретическая подготовка 40 мин: История Олимпийских Игр. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин.	
--	--

группа ТЭ-1

Понедельник	Понедельник	Понедельник	Понедельник
Вторник 14.04 1. Бег 30мин, прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	Вторник 21.04 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, история спорта 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	Вторник 28.04 1. Бег 30мин, прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	Вторник
Среда 15.04 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.	Среда 22.04 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.	Среда 29.04 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.	Среда
Четверг 16.04 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.	Четверг 23.04 1. Бег 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	Четверг 30.04 1. Бег 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	Четверг
Пятница 17.04 1.Бег-30, 2.Растяжка-30мин, 3.Теоретическая подготовка 40 мин: История Олимпийских Игр. Ведение дневника самоконтроля-20мин	Пятница 24.04 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.		Пятница

Суббота 18.04 Бег-60мин, Теоретическое занятие 60 мин (Правила Антидопинга). Ведение дневника самоконтроля-20мин	Суббота 25.04 1. Бег 30мин, ускорения-30мин: 10*60м 2. Теоретическая подготовка, история ОИ 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.		Суббота
Воскресенье 19.04 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.	Воскресенье 26.04 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.		Воскресенье

группа ТЭ-2

Понедельник	Понедельник	Понедельник	Понедельник
Вторник 14.04 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, история спорта 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	Вторник 21.04 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, история спорта 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	Вторник 28.04 1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин. 2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	Вторник
Среда 15.04 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.	Среда 22.04 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.	Среда 29.04 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.	Среда
Четверг 16.04	Четверг 23.04	Четверг 30.04	Четверг

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.	1. Бег 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	1. Бег 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	
Пятница 17.04 1. Бег 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	Пятница 24.04 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.		Пятница
Суббота 18.04 1. Станок 90 мин. 2. Растяжка 30 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.	Суббота 25.04 1. Бег с короткими ускорениями 60 мин. 2. Теоретическая подготовка, история ОИ 60 мин. 3. ведение дневника самоконтроля.		Суббота
Воскресенье 19.04 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.	Воскресенье 26.04 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.		Воскресенье