

## Группа НП-3

<p>30.06 -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>02.07 -чт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p>
<p>04.07 -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>05.07 -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>07.07 - вт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p>	<p>09.07 -чт Бег-30 ходьба-30мин, ускорения-20мин: 5*60м растяжка-20. Ведение дневника самоконтроля-20мин 120 мин</p>
<p>11.07 -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>12.07 -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 30.06</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30мин и прыжковые упражнения на лестнице 30 мин.</li> <li>2. Теоретическая подготовка, история спорта 60 мин.</li> <li>3. ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	<p>Вторник 07.07</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30мин, прыжковые упражнения на лестнице 30 мин.</li> <li>2. Теоретическая подготовка, антидопинг 60 мин.</li> <li>3. ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>
<p>Среда 01.07</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Станок 60 мин.</li> <li>2. ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу</li> <li>3. ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	<p>Среда 08.07</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Станок 60 мин.</li> <li>2. ОФП 60 мин: Отжимания 3*10 раз -Приседания 3*20 раз -Стульчик 3*5 мин -Выпады 3*10 на каждую ногу</li> <li>3. ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>
<p>Четверг 02.07</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 90 мин.</li> <li>2. Растяжка 30 мин.</li> <li>3. ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	<p>Четверг 09.07</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 90 мин.</li> <li>2. Растяжка 30 мин.</li> <li>3. ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>
<p>Пятница 03.07</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Бег-30,</li> <li>2.Растяжка-30мин,</li> <li>3.Теоретическая подготовка 40 мин: История Олимпийских Игр.</li> </ol> <p>Ведение дневника самоконтроля-20ми</p>	<p>Пятница 10.07</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Станок 90 мин.</li> <li>2. Растяжка 30 мин.</li> <li>3. ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>
<p>Суббота 04.07</p> <p>Бег-60мин, Теоретическое занятие 60 мин (Правила Антидопинга). Ведение дневника самоконтроля-20мин</p>	<p>Суббота 11.07</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 30мин, ускорения-30мин: 10*60м</li> <li>2. Теоретическая подготовка, история ОИ 60 мин.</li> <li>3. ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>
<p>Воскресенье 05.07</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Станок 60 мин.</li> <li>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</li> <li>3. ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>	<p>Воскресенье 12.07</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Станок 60 мин.</li> <li>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</li> <li>3. ведение дневника самоконтроля.</li> </ol>

## группа ТЭ-2

Понедельник	Понедельник
<p>Вторник 30.06</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 07.07</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 01.07</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 08.07</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 02.07</p> <p>1. Бег 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Четверг 09.07</p> <p>1. Бег 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>
<p>Пятница 03.07</p> <p>1. Бег 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Пятница 10.07</p> <p>1. Станок 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>
<p>Суббота 04.07</p> <p>1. Станок 90 мин.</p> <p>2. Растяжка 30 мин.</p> <p>3. ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Суббота 11.07</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 05.07</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 12.07</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>

