|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | Среда | Четверг | пятница | суббота | воскресенье |
|  |  | 08.04.2020  1. Берпи 15 раз без остановки 3 подхода  Между подходами 20 приседаний  2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых  3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально)  5.Теоретическая подготовка  Гигиена. Режим дня Составить свой режим дня |  | 10.04.2020  1 Отжимания 8 раз  2. Подтягивание ног из упора лежа 10 раз  3. Пресс «книжка» 10 раз  4. Выпады 10 раз  5. Выпрыгивания из полуприседа 10 раз  Выполняется 5 кругов  6.Планка 60 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых  7.Техника Имитации верхней.передачи 300 раз |  | 12.04.2020  1. Берпи 15 раз без остановки 4 подхода  Между подходами 20 приседаний  2 Планка 90 сек. делим по 30 сек.10 сек. Отдых  3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально)  Тактика: Системы и стратегии |
| 13.04.2020  1. Отжимания с хлопком 3 раза  2. Пресс «скручивания» 10 раз  3. Пресс лежа на животе 15 раз  4.Выпады в сторону 10 раз  Выполняется 5 кругов  Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых  Техника Имитации нижней.передачи 300 раз |  | 15.04.2020  1. Берпи 15 раз без остановки 4 подхода  Между подходами 20 приседаний  2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых  3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально)  Техника Имитации нап.удара 100 раз |  | 17.04.2020  1. Берпи 15 раз без остановки 4 подхода  Между подходами 20 приседаний  2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых  3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально)  Тактика: Системы и стратегии |  | 19.04.2020  1. Берпи 15 раз без остановки 4 подхода  Между подходами 20 приседаний  2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых  3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально)  Техника Имитации верхней.передачи 300 раз |
| 20.04.2020  1.Отжимания 10 раз  2. Подтягивание ног из упора лежа 12 раз  3.Пресс на спине 15 раз  4.Пресс на животе 15 раз  5 Приседания 20 раз  Выполняется 5 кругов  6. Планка 90 сек. делим по 3 Техника Имитации нижней.передачи 300 раз 0 сек.10 сек. отдых |  | 22.04.2020  1. Берпи 15 раз без остановки 4 подхода  Между подходами 20 приседаний  2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых  3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально) Техника Имитации нап.удара 100 раз |  | 24.04.2020  1. Отжимания с хлопком 5 раз  2. Пресс «скручивания» 16 раз  3. Пресс лежа на животе 20 раз  4.Выпады в сторону 20 раз  Выполняется 5 кругов  Планка 90 сек. делим по 30 сек.10 сек. отдых Техника Имитации верхней.передачи 300 раз |  | 26.04.2020  1. Берпи 15 раз без остановки 4 подхода  Между подходами 20 приседаний  2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых  3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально) Тактика: Системы и стратегии |
| 27.04.2020  1.Отжимания 10 раз  2. Подтягивание ног из упора лежа 12 раз  3.Пресс на спине 15 раз  4.Пресс на животе 15 раз  5 Приседания 20 раз  Выполняется 5 кругов  6. Планка 90 сек. делим по 3 Техника Имитации нижней.передачи 300 раз 0 сек.10 сек. отдых . |  | 29.04.2020  1. Берпи 15 раз без остановки 4 подхода  Между подходами 20 приседаний  2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых  3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально) Техника Имитации нап.удара 100 раз |  | 30.04.2020  1. Отжимания с хлопком 5 раз  2. Пресс «скручивания» 16 раз  3. Пресс лежа на животе 20 раз  4.Выпады в сторону 20 раз  Выполняется 5 кругов  Планка 90 сек. Техника Имитации верхней.передачи 300 раз |  | 1. Берпи 15 раз без остановки 4 подхода  Между подходами 20 приседаний  2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых  3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально) Тактика: Системы и стратегии |

План индивидуальных тренировок ОФП для групп СОЭ, ЭНП