|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | Среда  | Четверг | пятница | суббота | воскресенье |
|   |  | 27.01.20211. Берпи 15 раз без остановки 3 подходаМежду подходами 20 приседаний2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально)5.Теоретическая подготовкаГигиена. Режим дня Составить свой режим дня |  | 29.01.20211 Отжимания 8 раз2. Подтягивание ног из упора лежа 10 раз3. Пресс «книжка» 10 раз4. Выпады 10 раз5. Выпрыгивания из полуприседа 10 разВыполняется 5 кругов6.Планка 60 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых7.Техника Имитации верхней.передачи 300 раз |  | 31.01.20211. Берпи 15 раз без остановки 4 подходаМежду подходами 20 приседаний2 Планка 90 сек. делим по 30 сек.10 сек. Отдых3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально)Тактика: Системы и стратегии |
| 1.02.20211. Отжимания с хлопком 3 раза2. Пресс «скручивания» 10 раз3. Пресс лежа на животе 15 раз 4.Выпады в сторону 10 разВыполняется 5 круговПланка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. ОтдыхТехника Имитации нижней.передачи 300 раз |  | 3.02.20211. Берпи 15 раз без остановки 4 подходаМежду подходами 20 приседаний2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально)Техника Имитации нап.удара 100 раз |  | 5.02.20211. Берпи 15 раз без остановки 4 подходаМежду подходами 20 приседаний2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально)Тактика: Системы и стратегии |  | 7.02.20211. Берпи 15 раз без остановки 4 подходаМежду подходами 20 приседаний2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально)Техника Имитации верхней.передачи 300 раз |
| 8.02.20211.Отжимания 10 раз2. Подтягивание ног из упора лежа 12 раз3.Пресс на спине 15 раз4.Пресс на животе 15 раз5 Приседания 20 разВыполняется 5 кругов6. Планка 90 сек. делим по 3 Техника Имитации нижней.передачи 300 раз 0 сек.10 сек. отдых |  | 10.02.20211. Берпи 15 раз без остановки 4 подходаМежду подходами 20 приседаний2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально) Техника Имитации нап.удара 100 раз |  | 12.02.20211. Отжимания с хлопком 5 раз2. Пресс «скручивания» 16 раз3. Пресс лежа на животе 20 раз 4.Выпады в сторону 20 разВыполняется 5 круговПланка 90 сек. делим по 30 сек.10 сек. отдых Техника Имитации верхней.передачи 300 раз |  | 14.02.20211. Берпи 15 раз без остановки 4 подходаМежду подходами 20 приседаний2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально) Тактика: Системы и стратегии |
| 15.02.20211.Отжимания 10 раз2. Подтягивание ног из упора лежа 12 раз3.Пресс на спине 15 раз4.Пресс на животе 15 раз5 Приседания 20 разВыполняется 5 кругов6. Планка 90 сек. делим по 3 Техника Имитации нижней.передачи 300 раз 0 сек.10 сек. отдых . |  | 17.02.20211. Берпи 15 раз без остановки 4 подходаМежду подходами 20 приседаний2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально) Техника Имитации нап.удара 100 раз |  | 19.02.20211. Отжимания с хлопком 5 раз2. Пресс «скручивания» 16 раз3. Пресс лежа на животе 20 раз 4.Выпады в сторону 20 разВыполняется 5 круговПланка 90 сек. Техника Имитации верхней.передачи 300 раз |  | 21.02.20211. Берпи 15 раз без остановки 4 подходаМежду подходами 20 приседаний2 Планка 80 сек. делим по 20 сек.10 сек. Отдых3.Выпрыгивания вверх 10 подходов по 3 раза(выполняем максимально) Тактика: Системы и стратегии |

План индивидуальных тренировок ОФП для групп НП