План тренировок на 13-19.04

Иванова С.Г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | | |
| ТЭ1 | НП2 | НП1 |
| 13.04 | П/ч  Бег 5 мин, ОРУ, СБУ  О/ч  Кросс 30 мин  Пресс 30 раз  Спина , планка 50 сек  Отжимания 3\*8  З/ч  Упражнения на гибкость,  жонглирование мячом |  |  |
| 14.04 |  | П/ч  Бег 5 мин, ОРУ, СБУ  О/ч  Кросс 30 мин  Пресс 30 раз  Спина , планка 50 сек  Отжимания 3\*8  З/ч  Упражнения на гибкость, жонглирование мячом | П/ч  Бег 5 мин,ОРУ  О/ч  Кросс 10 мин  Пресс 30 раз  Спина , планка 30 сек  Отжимания 3\*5  Жонглирование мячом  Имитация броска  З/ч  Упражнения на гибкость |
| 15.04 | П/ч  Бег 5 мин, ОРУ, СБУ  О/ч  Кросс 30 мин  Пресс 30 раз  Спина , планка 50 сек  Отжимания 3\*8  З/ч  Упражнения на гибкость,  имитация броска |  |  |
| 16.04 |  | П/ч  Бег 5 мин, ОРУ, СБУ  О/ч  Кросс 30 мин  Пресс 30 раз  Спина , планка 50 сек  Отжимания 3\*8  З/ч  Упражнения на гибкость, имитация броска | П/ч  Бег 5 мин, ОРУ  О/ч  Кросс 10 мин  Пресс 30 раз  Спина , планка 30 сек  Отжимания 3\*5  Жонглирование мячом  имитация броска  Укрывание мяча  З/ч  Упражнения на гибкость |
| 17.04 | П/ч  Бег 5 мин, ОРУ, СБУ  О/ч  Кросс 30 мин  Пресс 30 раз  Спина , планка 50 сек  Отжимания 3\*8  З/ч  Упражнения на гибкость |  |  |
| 18.04 | выходной | | |
| 19.04 | П/ч  Бег 5 мин, ОРУ, СБУ  О/ч  Кардионагрузка 30 мин  Пресс 30 раз  Спина , планка 50 сек  Отжимания 3\*8  Жонглирование  Имитация броска  З/ч  Упражнения на гибкость | П/ч  Бег 5 мин, ОРУ, СБУ  О/ч  Кардионагрузка 30 мин  Пресс 30 раз  Спина , планка 50 сек  Отжимания 3\*8  Жонглирование  Имитация броска  З/ч  Упражнения на гибкость | П/ч  Бег 5 мин, ОРУ, СБУ  О/ч  Кардионагрузка 15 мин  Пресс 30 раз  Спина , планка 30 сек  Отжимания 3\*5  Жонглирование  Имитация броска  Укрывание мяча  З/ч  Упражнения на гибкость |