План тренировок на 13-19.04

Иванова С.Г

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Группа |
| ТЭ1  | НП2 | НП1 |
| 13.04 | П/чБег 5 мин, ОРУ, СБУО/чКросс 30 минПресс 30 разСпина , планка 50 секОтжимания 3\*8З/чУпражнения на гибкость,жонглирование мячом |  |  |
| 14.04 |  | П/чБег 5 мин, ОРУ, СБУО/чКросс 30 минПресс 30 разСпина , планка 50 секОтжимания 3\*8З/чУпражнения на гибкость, жонглирование мячом | П/чБег 5 мин,ОРУО/чКросс 10 минПресс 30 разСпина , планка 30 секОтжимания 3\*5Жонглирование мячомИмитация броскаЗ/чУпражнения на гибкость |
| 15.04 | П/чБег 5 мин, ОРУ, СБУО/чКросс 30 минПресс 30 разСпина , планка 50 секОтжимания 3\*8З/чУпражнения на гибкость, имитация броска |  |  |
| 16.04 |  | П/чБег 5 мин, ОРУ, СБУО/чКросс 30 минПресс 30 разСпина , планка 50 секОтжимания 3\*8З/чУпражнения на гибкость, имитация броска | П/чБег 5 мин, ОРУО/чКросс 10 минПресс 30 разСпина , планка 30 секОтжимания 3\*5Жонглирование мячомимитация броскаУкрывание мячаЗ/чУпражнения на гибкость |
| 17.04 | П/чБег 5 мин, ОРУ, СБУО/чКросс 30 минПресс 30 разСпина , планка 50 секОтжимания 3\*8З/чУпражнения на гибкость |  |  |
| 18.04 | выходной |
| 19.04 | П/чБег 5 мин, ОРУ, СБУО/чКардионагрузка 30 минПресс 30 разСпина , планка 50 секОтжимания 3\*8ЖонглированиеИмитация броскаЗ/чУпражнения на гибкость | П/чБег 5 мин, ОРУ, СБУО/чКардионагрузка 30 минПресс 30 разСпина , планка 50 секОтжимания 3\*8ЖонглированиеИмитация броскаЗ/чУпражнения на гибкость | П/чБег 5 мин, ОРУ, СБУО/чКардионагрузка 15 минПресс 30 разСпина , планка 30 секОтжимания 3\*5ЖонглированиеИмитация броскаУкрывание мячаЗ/чУпражнения на гибкость |