**Тренер А.В. Большаков Группа НЭ-2 ( девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения |  |  |  |  |
| 15 июня | 16 июня | 17 июня | 18 июня | 19 июня | 20 июня | 21 июня | 22 июня | 23 июня | 24 июня | 25 июня | 26 июня |
| Бег | 1.04- 8 мин(темп средний) без остановок; 08.04 -15 мин с 2-я остановками; |
| Скакалка | 1 мин- 3.04; 1.5 мин- 11.04. |
| Приседания | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз |
| Выпады | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз |
| Упражнения для пресса | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз |
| Планка | 25 сек | 25 сек | 25 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 35 сек |
| Прыжки с разведение рук | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 2 мин | 2 мин |
| Обратные отжимания от стула  | 15 раз | 15 раз | 15 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | 17 раз | 17 раз | 17 раз | 17 раз | 18 раз |  |

 **Тренер А.В. Большаков Группа НЭ-2 (девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения |  |  |  |  |
| 27 июня | 28 июня | 29 июня | 28июня | 29июня | 30июня | 1 июля | 2 июля | 3 июля | 4 июля | 5 июля |  |
| Бег | 20.04- 8 мин(темп средний) без остановок; 01.05 -15 мин с 2-я остановками; |
| Скакалка | 2 мин- 20.04; 2.5 мин- 01.05. |
| Приседания | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз |
| Выпады | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз |
| Упражнения для пресса | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз |
| Планка | 25 сек | 25 сек | 25 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 35 сек |
| Прыжки с разведение рук | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 2 мин | 2 мин |
| Обратные отжимания от стула  | 15 раз | 15 раз | 15 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | 17 раз | 17 раз | 17 раз | 17 раз | 18 раз |  |