**22 июня 2020 года**

**Зарядка: бег 30 минут или велосипед 40 минут**

**1 Тренировка**

Бег 60 минут + ОФП

СФП (подтягивания и висы каждое упражнение 3 повтора. пресс, упражнение «велосипед», отжимания 5 подходов по 10 раз)

вис, висеть максимально возможное время.

сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания) - 100 раз

пресс - 100 раз

**2 Тренировка**

Бег 30 минут или велосипед 60 минут

Просмотр видео фильмов по видам спорта, методические рекомендации тренерского состава см. ссылку на сайте СШОР 3)

**23 июня 2020 года**

**Зарядка**

Бег 30 минут +СФП (прыжковые упражнения - комплекс для рук и ног) - 30 минут

**Тренировка:**

Бег 40 минут

Статодинамические упражнения (имитационные упражнения) – 40 минут (повторяем специальный комплекс).

**24 июня 2020 года**

**Тренировка**

Разминка ОРУ + гимнастика

Серия:

50 прыжков на правой ноге с подседанием

50 прыжков на левой ноге с подседанием

30 прыжков упражнение «лягушка»

Отжимания 15 раз

Пресс 30 раз

выпрыгивания из положения упор-присев, 20 раз

Всего 3 серии

Межу сериями отдых 3 минуты.

**Теоретическая подготовка**

Просмотр видео фильмов. Теория (см. ссылку на сайте СШОР 3)

Тренировка на велосипеде – 1 час.

**25 июня 2020 года**

***Утро:***

*зарядка 30 минут*

*ОФП+ СФП (отжимания, выпрыгивания, приседания)*

***Тренировка 1 час***

***1.Разминка****:*

*Серия:*

*50 прыжков на правой ноге с подседанием*

*50 прыжков на левой ноге с подседанием*

*30 прыжков упражнение «лягушка»*

*Всего 2 серии*

***2.******Основная часть:***

*Серия:*

*сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)*

*10 раз*

*выпрыгивания из положения упор-присев, 20 раз*

*пресс 15 раз*

*Всего 5 серий*

*Межу серия ми отдых 3 минуты.*

***3. Заминка***

*Растяжка.*

***Теоретическая подготовка***

*Просмотр видео фильмов. Теория (см. ссылку на сайте СШОР 3)*

**26 июня 2020 года**

1 Тренировка

на велосипеде – 30 минут+ОФП

2 Тренировка

Равномерный бег с элементами прыжковых упражнений (25-40 м): 40минут

Прыжки на правой ноге

Прыжки на левой ноге

Прыжки на двух ногах

Боковые выпрыгивания правым боком

Боковые выпрыгивания левым боком

ОФП+СФП=20 минут

**27 июня 2020 года**

**Зарядка: бег 30 минут или велосипед 40 минут**

**1 Тренировка**

Бег 60 минут + ОФП

СФП (подтягивания и висы каждое упражнение 3 повтора. пресс, упражнение «велосипед», отжимания 5 подходов по 10 раз)

вис, висеть максимально возможное время.

сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания) - 100 раз

пресс - 100 раз

**2 Тренировка**

Бег 30 минут или велосипед 60 минут

Просмотр видео фильмов по видам спорта, методические рекомендации тренерского состава см. ссылку на сайте СШОР 3)