**08.06.2020**

**Разминка**:

Бег 30 мин или 100 прыжков коньковым ходом

**2.** **Основная часть:**

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

100 раз

пресс 100 раз

прыжки на правой ноге 100 раз

прыжки на левой ноге 100 раз

подтягивания на перекладине

20-25 раз

**3. Заминка**

Растяжка

**4. Теоретическая подготовка**

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

**2 вариант – тренировка на велосипеде 1 час 30 минут**