**01 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)*

***Вечер***

*Кросс 40 минут + ОФП 20 минут или велосипед 60 минут*