|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Описание выполненного задания спортсмена** | **Объем нагрузки** | **Фактически выполненный объем** |
| 6 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Приседания  2. Выпрыгивания из полного приседа  3. Выпрыгивания колени к груди  4. «пистолетик»  5. Статика «стульчик», «уголок», «планка»  **Подвороты на спину**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 5 подходов 20 раз  2. 5 подходов 20 раз  3. 5 подходов 20 раз  4. 5 подходов 20 раз  5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 7 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Стойка на руках  2. Отжимания  3. Откидывание ног в упоре лежа  4. Выпады правой левой ногой «джамбо»  5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на локтях»  **Подвороты на переднюю подножку**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 3 подхода по 1мин  2. 5 подходов по 50 раз  3. 5 подходов по 25 раз  4. 5 подходов 25 раз  5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 8 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Упражнение «берпи»  2. Откидывание ног в упоре лежа  3. Выпады правой левой ногой «джамбо»  4. Упражнение «бабочка»  5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на локтях»  Подходы на мельницу  **Растяжка** | 10 мин.  1. 5 подходов по 25 раз  2. 5 подходов по 30 раз  3. 5 подходов по 25 раз  4. 5 подходов 50 раз 1 мин отдых  5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин  50 вправо-влево  20 мин |  |

УТГ-22, УТГ-16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 апреля | **Разминка**  **Круговая тренировка**  1. Отжимания  2. Упражнение «Бабочка»  3. Упражнение «Берпи»  4. Упражнение «джамбо»  5. Выпрыгивания  6. Подъем туловища на пресс  7. Статика «уголок»  8. Приседания «пистолетик»  **Подвороты на спину**  **Растяжка** | 10 мин.  **Работа:** Каждое упражнение по 30сек. Отдых между упражнениями 10сек.  **3 круга**  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 10 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Стойка на руках  2. Стойка на голове  3. Микроотжимания  4. Обратные отжимания от стула или дивана  5. «Пресс» прогибы на спину  **Подвороты**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 3 подхода по 1мин  2. 3 подхода по 1мин  3. 8 подходов по 25 сек. работа -15 сек отдых  4. 5 подходов 20 раз  5. 5х20+5х20  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 11 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Приседания  2. Выпрыгивания из полного приседа  3. Выпрыгивания колени к груди  4. Выпады правой левой ногой «джамбо»  5. Пресс  **Подвороты на спину**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 5 подходов по 20 раз  2. 5 подходов по 20 раз  3. 5 подходов по 20 раз  4. 5 подходов 50 раз 1 мин отдых  5. 8 подходов 15 сек работа - 15 сек отдых  50 вправо-влево  20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Описание выполненного задания спортсмена** | **Объем нагрузки** | **Фактически выполненный объем** |
| 13 апреля | **Разминка**  **Круговая тренировка**  1. Отжимания узким хватом  2. Упражнение «Бабочка»  3. Упражнение «Берпи»  4. Упражнение «пистолетик»  5. Выпрыгивания  6. Подъем туловища на пресс  7. Статика «уголок»  8. «лягушка» упор лежа –упор присед  **Подвороты**  **Растяжка** | 10 мин.  **Работа:** Каждое упражнение по 30сек. Отдых между упражнениями 10сек.  **3 круга**  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 14 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Стойка на руках  2. Стойка на голове  3. Отжимания на заднем мосту  4. Отжимания  5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на прямых руках»  **Растяжка** | 10 мин.  1. 3 подхода по 1мин  2. 3 подхода по 1мин  3. 3 подхода по 1мин  4. 8 подходов 15 сек работа - 15 сек отдых  5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин  20 мин |  |
| 15 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Приседания на одной ноге  2. Приседания «пистолетик»  3. Приседания «на стул» на носках  4. Выпады правой левой ногой «джамбо»  5. Пресс «велосипед»  **Подвороты на спину**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 5 подходов по 20 раз  2. 5 подходов по 20 раз  3. 5 подходов по 20 раз  4. 5 подходов 50 раз 1 мин отдых  5. 8 подходов 20 сек работа - 20 сек отдых  50 вправо-влево  20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Описание выполненного задания спортсмена** | **Объем нагрузки** | **Фактически выполненный объем** |
| 16 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Стойка на руках  2. Стойка на голове  3. Микроотжимания  4. Обратные отжимания от стула или дивана  5. «Пресс» подъем ног  **Подвороты на переднюю подножку**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 3 подхода по 1мин  2. 3 подхода по 1мин  3. 8 подходов по 25 сек. работа -15 сек отдых  4. 5 подходов 20 раз  5. 5х20+5х20  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 17 апреля | **Разминка**  **Круговая тренировка**  1. Упражнение «Берпи»  2. Приседания  3. Приседания «пистолетик»  4. Упражнение «Бабочка»  **Подвороты на мельницу**  **Растяжка** | 10 мин.  Работа: Каждое упражнение по 4 раза. Отдых 5 сек  Время выполнения задания 16 мин.  Работа: 30 сек.  Отдых 20 сек  Время 15 мин.  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 18 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Упражнение «берпи»  2. Откидывание ног в упоре лежа  3. Выпады правой левой ногой «джамбо»  4. Упражнение «бабочка»  5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на локтях»  **Подходы**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 5 подходов по 25 раз  2. 5 подходов по 30 раз  3. 5 подходов по 25 раз  4. 5 подходов 50 раз  1 мин отдых  5. Каждое упражнение  3 подхода по 1мин  50 вправо-влево  20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Описание выполненного задания спортсмена** | **Объем нагрузки** | **Фактически выполненный объем** |
| 20 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Стойка на руках  2. Стойка на голове  3. Отжимания на заднем мосту  4. Отжимания  5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на прямых руках»  **Подвороты на спину**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 3 подхода по 1мин  2. 3 подхода по 1мин  3. 3 подхода по 1мин  4. 8 подходов 15 сек работа - 15 сек отдых  5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 21 апреля | **Разминка**  1.«Скалолаз»  2.«Бабочка»  **Силовой блок**  1. «Берпи»  2. Отжимания  3. Выпады  4. Приседания  5. «Пресс»  **Растяжка** | 1. 30 сек  2. 30 сек  5 раундов без отдыха  1. 20 раз  2. 50 раз  3. 50 раз  4. 100 раз  5. 50 раз  2 подхода  20 мин |  |
| 22 апреля | **Разминка**  1. «Берпи»  2. «Бепри» + 2 отжимания  3. «Берпи» + 3 приседания  **Силовой блок**  1. Статика  «Стульчик»  «Планка» правый бок  «Планка» левый бок  **Подвороты на переднюю подножку**  **Растяжка** | 1. 10 раз  2. 8 раз  3. 5 раз  Работа 15 мин  Работа по 1 мин  Отдых 1 мин  50 вправо-влево  20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Приседания  2. Выпрыгивания из полного приседа  3. Выпрыгивания колени к груди  4. «Пистолетик»  5. Статика «стульчик», «уголок», «планка»  **Подходы**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 5 подходов 20 раз  2. 5 подходов 20 раз  3. 5 подходов 20 раз  4. 5 подходов 20 раз  5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 24 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Стойка на руках  2. Стойка на голове  3. Микроотжимания  4. Обратные отжимания от стула или дивана  5. «Пресс» прогибы на спину  **Подходы на голень**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 3 подхода по 1мин  2. 3 подхода по 1мин  3. 8 подходов по 25 сек. работа -15 сек отдых  4. 5 подходов 20 раз  5. 5х30+5х30  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 25 апреля | **Разминка**  **Круговая тренировка**  1. Отжимания узким хватом  2. «Пресс «складка»  3. Упражнение «Берпи»  4. Упражнение «пистолетик»  5. Выпрыгивания  6. Подъем туловища на пресс  7. Отжимания с хлопком  8. «лягушка» упор лежа –упор присед  **Подвороты**  **Растяжка** | 10 мин.  Работа: Каждое упражнение по 30сек. Отдых между упражнениями 10сек.  **4 круга**  50 вправо-влево  20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Описание выполненного задания спортсмена** | **Объем нагрузки** | **Фактически выполненный объем** |
| 27 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Стойка на руках  2. Отжимания  3. Откидывание ног в упоре лежа  4. Выпады правой левой ногой «джамбо»  5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на локтях»  **Подвороты на переднюю подножку**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 3 подхода по 1мин  2. 5 подходов по 50 раз  3. 5 подходов по 25 раз  4. 5 подходов 25 раз  5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 28 апреля | **Разминка**  **Силовой блок**  1. Упражнение «берпи»  2. Откидывание ног в упоре лежа  3. Выпады правой левой ногой «джамбо»  4. Упражнение «бабочка»  5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на локтях»  **Подходы на мельницу**  **Растяжка** | 10 мин.  1. 5 подходов по 25 раз  2. 5 подходов по 30 раз  3. 5 подходов по 25 раз  4. 5 подходов 50 раз 1 мин отдых  5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин  50 вправо-влево  20 мин |  |
| 29 апреля | **Разминка**  **Круговая тренировка**  1. Отжимания  2. Упражнение «Бабочка»  3. Упражнение «Берпи»  4. Упражнение «джамбо»  5. Выпрыгивания  6. Подъем туловища на пресс  7. Статика «уголок»  8. Приседания «пистолетик»  Подвороты на спину  Растяжка | 10 мин.  Работа: Каждое упражнение по 30сек. Отдых между упражнениями 10сек.  3 круга  50 вправо-влево  20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 30 апреля | **Разминка**  1. «Берпи»  2. «Бепри» + 2 отжимания  3. «Берпи» + 3 приседания  **Силовой блок**  1. Статика  «Стульчик»  «Планка» правый бок  «Планка» левый бок  **Подвороты на переднюю подножку**  **Растяжка** | 1. 10 раз  2. 8 раз  3. 5 раз  Работа 15 мин  Работа по 1 мин  Отдых 1 мин  50 вправо-влево  20 мин |  |