|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Описание выполненного задания спортсмена** | **Объем нагрузки** | **Фактически выполненный объем** |
| 6 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Приседания2. Выпрыгивания из полного приседа3. Выпрыгивания колени к груди4. «пистолетик»5. Статика «стульчик», «уголок», «планка»**Подвороты на спину****Растяжка** | 10 мин.1. 5 подходов 20 раз2. 5 подходов 20 раз3. 5 подходов 20 раз4. 5 подходов 20 раз5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин50 вправо-влево20 мин |  |
| 7 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Стойка на руках 2. Отжимания3. Откидывание ног в упоре лежа4. Выпады правой левой ногой «джамбо»5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на локтях»**Подвороты на переднюю подножку****Растяжка** | 10 мин.1. 3 подхода по 1мин2. 5 подходов по 50 раз3. 5 подходов по 25 раз4. 5 подходов 25 раз5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин50 вправо-влево20 мин |  |
| 8 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Упражнение «берпи» 2. Откидывание ног в упоре лежа3. 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 раз2. 5 подходов по 30 раз3. 5 подходов по 25 раз4. 5 подходов 50 раз 1 мин отдых5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин50 вправо-влево20 мин |  |

УТГ-22, УТГ-16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 апреля | **Разминка****Круговая тренировка**1. Отжимания2. Упражнение «Бабочка»3. Упражнение «Берпи»4. Упражнение «джамбо»5. Выпрыгивания6. Подъем туловища на пресс7. Статика «уголок»8. Приседания «пистолетик»**Подвороты на спину****Растяжка** | 10 мин.**Работа:** Каждое упражнение по 30сек. Отдых между упражнениями 10сек.**3 круга**50 вправо-влево20 мин |  |
| 10 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Стойка на руках 2. Стойка на голове3. Микроотжимания4. Обратные отжимания от стула или дивана5. «Пресс» прогибы на спину**Подвороты** **Растяжка** | 10 мин.1. 3 подхода по 1мин2. 3 подхода по 1мин3. 8 подходов по 25 сек. работа -15 сек отдых4. 5 подходов 20 раз 5. 5х20+5х2050 вправо-влево20 мин |  |
| 11 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Приседания2. Выпрыгивания из полного приседа3. Выпрыгивания колени к груди4. Выпады правой левой ногой «джамбо»5. Пресс**Подвороты на спину****Растяжка** | 10 мин.1. 5 подходов по 20 раз2. 5 подходов по 20 раз3. 5 подходов по 20 раз4. 5 подходов 50 раз 1 мин отдых5. 8 подходов 15 сек работа - 15 сек отдых50 вправо-влево20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Описание выполненного задания спортсмена** | **Объем нагрузки** | **Фактически выполненный объем** |
| 13 апреля | **Разминка****Круговая тренировка**1. Отжимания узким хватом2. Упражнение «Бабочка»3. Упражнение «Берпи»4. Упражнение «пистолетик»5. Выпрыгивания6. Подъем туловища на пресс7. 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-влево20 мин |  |
| 14 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Стойка на руках 2. Стойка на голове3. Отжимания на заднем мосту4. Отжимания5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на прямых руках»**Растяжка** | 10 мин.1. 3 подхода по 1мин2. 3 подхода по 1мин3. 3 подхода по 1мин 4. 8 подходов 15 сек работа - 15 сек отдых5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин20 мин |  |
| 15 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Приседания на одной ноге2. Приседания «пистолетик»3. Приседания «на стул» на носках4. Выпады правой левой ногой «джамбо»5. Пресс «велосипед»**Подвороты на спину****Растяжка** | 10 мин.1. 5 подходов по 20 раз2. 5 подходов по 20 раз3. 5 подходов по 20 раз4. 5 подходов 50 раз 1 мин отдых5. 8 подходов 20 сек работа - 20 сек отдых50 вправо-влево20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Описание выполненного задания спортсмена** | **Объем нагрузки** | **Фактически выполненный объем** |
| 16 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Стойка на руках 2. Стойка на голове3. Микроотжимания4. Обратные отжимания от стула или дивана5. «Пресс» подъем ног**Подвороты на переднюю подножку****Растяжка** | 10 мин.1. 3 подхода по 1мин2. 3 подхода по 1мин3. 8 подходов по 25 сек. работа -15 сек отдых4. 5 подходов 20 раз 5. 5х20+5х2050 вправо-влево20 мин |  |
| 17 апреля | **Разминка****Круговая тренировка**1. Упражнение «Берпи»2. Приседания3. Приседания «пистолетик»4. Упражнение «Бабочка»**Подвороты на мельницу****Растяжка** | 10 мин.Работа: Каждое упражнение по 4 раза. Отдых 5 секВремя выполнения задания 16 мин.Работа: 30 сек. Отдых 20 секВремя 15 мин.50 вправо-влево20 мин |  |
| 18 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Упражнение «берпи» 2. Откидывание ног в упоре лежа3. Выпады правой левой ногой «джамбо»4. Упражнение «бабочка»5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на локтях»**Подходы** **Растяжка** | 10 мин.1. 5 подходов по 25 раз2. 5 подходов по 30 раз3. 5 подходов по 25 раз4. 5 подходов 50 раз  1 мин отдых5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин50 вправо-влево20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Описание выполненного задания спортсмена** | **Объем нагрузки** | **Фактически выполненный объем** |
| 20 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Стойка на руках 2. Стойка на голове3. Отжимания на заднем мосту4. Отжимания5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на прямых руках»**Подвороты на спину****Растяжка** | 10 мин.1. 3 подхода по 1мин2. 3 подхода по 1мин3. 3 подхода по 1мин 4. 8 подходов 15 сек работа - 15 сек отдых5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин50 вправо-влево20 мин |  |
| 21 апреля | **Разминка**1.«Скалолаз»2.«Бабочка»**Силовой блок**1. «Берпи» 2. Отжимания3. Выпады4. Приседания5. «Пресс»**Растяжка** | 1. 30 сек2. 30 сек5 раундов без отдыха1. 20 раз2. 50 раз3. 50 раз4. 100 раз5. 50 раз2 подхода20 мин |  |
| 22 апреля | **Разминка**1. «Берпи»2. «Бепри» + 2 отжимания3. «Берпи» + 3 приседания**Силовой блок**1. Статика «Стульчик»«Планка» правый бок«Планка» левый бок**Подвороты на переднюю подножку****Растяжка** | 1. 10 раз2. 8 раз3. 5 разРабота 15 минРабота по 1 минОтдых 1 мин50 вправо-влево20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Приседания2. Выпрыгивания из полного приседа3. Выпрыгивания колени к груди4. «Пистолетик»5. Статика «стульчик», «уголок», «планка»**Подходы** **Растяжка** | 10 мин.1. 5 подходов 20 раз2. 5 подходов 20 раз3. 5 подходов 20 раз4. 5 подходов 20 раз5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин50 вправо-влево20 мин |  |
| 24 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Стойка на руках 2. Стойка на голове3. Микроотжимания4. Обратные отжимания от стула или дивана5. «Пресс» прогибы на спину**Подходы на голень** **Растяжка** | 10 мин.1. 3 подхода по 1мин2. 3 подхода по 1мин3. 8 подходов по 25 сек. работа -15 сек отдых4. 5 подходов 20 раз 5. 5х30+5х3050 вправо-влево20 мин |  |
| 25 апреля | **Разминка****Круговая тренировка**1. Отжимания узким хватом2. «Пресс «складка»3. Упражнение «Берпи»4. Упражнение «пистолетик»5. Выпрыгивания6. Подъем туловища на пресс7. Отжимания с хлопком8. «лягушка» упор лежа –упор присед**Подвороты** **Растяжка** | 10 мин.Работа: Каждое упражнение по 30сек. Отдых между упражнениями 10сек.**4 круга**50 вправо-влево20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Описание выполненного задания спортсмена** | **Объем нагрузки** | **Фактически выполненный объем** |
| 27 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Стойка на руках 2. Отжимания3. Откидывание ног в упоре лежа4. Выпады правой левой ногой «джамбо»5. Статика «изометрия», «уголок», «планка на локтях»**Подвороты на переднюю подножку****Растяжка** | 10 мин.1. 3 подхода по 1мин2. 5 подходов по 50 раз3. 5 подходов по 25 раз4. 5 подходов 25 раз5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин50 вправо-влево20 мин |  |
| 28 апреля | **Разминка****Силовой блок**1. Упражнение «берпи» 2. Откидывание ног в упоре лежа3. 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 раз2. 5 подходов по 30 раз3. 5 подходов по 25 раз4. 5 подходов 50 раз 1 мин отдых5. Каждое упражнение 3 подхода по 1мин50 вправо-влево20 мин |  |
| 29 апреля | **Разминка****Круговая тренировка**1. Отжимания2. Упражнение «Бабочка»3. Упражнение «Берпи»4. Упражнение «джамбо»5. Выпрыгивания6. Подъем туловища на пресс7. Статика «уголок»8. Приседания «пистолетик»Подвороты на спинуРастяжка | 10 мин.Работа: Каждое упражнение по 30сек. Отдых между упражнениями 10сек.3 круга50 вправо-влево20 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 30 апреля | **Разминка**1. «Берпи»2. «Бепри» + 2 отжимания3. «Берпи» + 3 приседания**Силовой блок**1. Статика «Стульчик»«Планка» правый бок«Планка» левый бок**Подвороты на переднюю подножку****Растяжка** | 1. 10 раз2. 8 раз3. 5 разРабота 15 минРабота по 1 минОтдых 1 мин50 вправо-влево20 мин |  |