**12.01.2021**

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

ОФП

Челночный бег (3х10, 2 серии)

Прыжки на скакалке (60 раз на двух ногах, 30 на правой, 30 на левой)

Приседания( 30 раз, 3 серии)

Подъемы в лодочку (25 раз, 3 серии)

Скручиания( 25 раз, 3 серии)

Отжимания (15 раз, 3 серии)

**14.01.2021**

Видео урок: комплекс упражнений №1 (ОФП) круговая тренировка

https://youtu.be/SA6dep7I8mA

**16.01.2021**

Видео урок: комплекс упражнений №2 (ОФП) круговая тренировка

https://youtu.be/pwwsgTE\_rvQ

**19.01.2021**

Видео урок: комплекс упражнений №3 (ОФП) круговая тренировка

https://youtu.be/suHdRjhK\_9Q

**21.01.2021**

Видео урок: комплекс упражнений №4 (ОФП) круговая тренировка

https://youtu.be/FLyj3HS0gJw

**23.01.2021**

Упражнения на верхнюю часть тела

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

Отжимания (15 раз, 3 серии)

Планка (1 мин, 2 серии)

Подъём ног (20 раз, 3 серии)

Велосипед (40 сек, 3 серии)

Маятник (40 сек, 3 серии)

Лодочка (45 сек 2 серии)

**26.01.2021**

Упражнения на нижнюю часть тела

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

Приседания (30 раз, 3 серии)

Подъём на носочки (25 раз на одной ноге, 10 на левой, 10 на правой 3 серии)

Выпады (10 раз на левую ногу, 10 раз на правую, 3 серии)

Равновесие на одной ноге (40 сек на левой, 40 сек на правой ноге, 3 серии)

**28.01.2021**

Видео урок: комплекс упражнений (ОФП) круговая тренировка

https://youtu.be/q1eQjhGzAog

**30.01.2021**

Разминка: легкий бег – 5 мин. общеразвивающие упражнения

ОФП

Челночный бег (3х10, 2 серии)

Прыжки на скакалке (60 раз на двух ногах, 30 на правой, 30 на левой)

Приседания( 30 раз, 3 серии)

Подъемы в лодочку (25 раз, 3 серии)

Скручиания( 25 раз, 3 серии)

Отжимания (15 раз, 3 серии)