**Тренер А.В. Большаков Группа НЭ-2 ( девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения |  | | | |  | | | | |  | | | | | | |  |
| 15 июня | 16 июня | 17 июня | 18 июня | 19 июня | 20 июня | 21 июня | 22 июня | | 23 июня | | 24 июня | 25 июня | | 26 июня | |
| Бег | 1.04- 8 мин(темп средний) без остановок; 08.04 -15 мин с 2-я остановками; | | | | | | | | | | | | | | | |
| Скакалка | 1 мин- 3.04; 1.5 мин- 11.04. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Приседания | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | | 25 раз | 25 раз | 25 раз | | | 25 раз | | 25 раз |
| Выпады | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | | 20 раз | 20 раз | 20 раз | | | 20 раз | | 20 раз |
| Упражнения для пресса | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | | 25 раз | 25 раз | 25 раз | | | 25 раз | | 25 раз |
| Планка | 25 сек | 25 сек | 25 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | | 30 сек | 30 сек | 30 сек | | | 30 сек | | 35 сек |
| Прыжки с разведение рук | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | | | 2 мин | | 2 мин |
| Обратные отжимания от стула | 15 раз | 15 раз | 15 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | | 17 раз | 17 раз | 17 раз | | | 17 раз | | 18 раз |  | |

**Тренер А.В. Большаков Группа НЭ-2 (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения |  | | | |  | | | | |  | | | | | | |  |
| 27 июня | 28 июня | 29 июня | 28  июня | 29  июня | 30  июня | 1 июля | 2 июля | | 3 июля | | 4 июля | 5 июля | |  | |
| Бег | 20.04- 8 мин(темп средний) без остановок; 01.05 -15 мин с 2-я остановками; | | | | | | | | | | | | | | | |
| Скакалка | 2 мин- 20.04; 2.5 мин- 01.05. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Приседания | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | | 25 раз | 25 раз | 25 раз | | | 25 раз | | 25 раз |
| Выпады | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | | 20 раз | 20 раз | 20 раз | | | 20 раз | | 20 раз |
| Упражнения для пресса | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | | 25 раз | 25 раз | 25 раз | | | 25 раз | | 25 раз |
| Планка | 25 сек | 25 сек | 25 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | | 30 сек | 30 сек | 30 сек | | | 30 сек | | 35 сек |
| Прыжки с разведение рук | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | | | 2 мин | | 2 мин |
| Обратные отжимания от стула | 15 раз | 15 раз | 15 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | | 17 раз | 17 раз | 17 раз | | | 17 раз | | 18 раз |  | |