**Тренировочный план занятий для группы СОЭ-4ч**

(тренер-преподаватель Л.Ю. Тихненко)

|  |  |
| --- | --- |
| 27.10.2020 | Комплекс упражнений (2 круга)   * 10 берпи; * 15 пресс; * 10 приседаний; * 20 выпадов; * 25 прыжков. |
| 29.10.2020 | Круговая тренировка - 2 круга на время   * 10 отжиманий; * 20 пресс; * 30 приседаний; |
| 03.11.2020 | Тренировка ОФП:   * 10 отжиманий; * 10 наклонов вперед; * 10 боковых наклонов; * 10 приседаний; * 10 пресс. |
| 05.11.2020 | - Упражнения прыжковые 3 подходов (прыжки с поднимание рук, прыжки с высоким поднимание колен, прыжки с поворотом корпуса, прыжки в горизонтальном положении «лесенка»). |