**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»). |