**план-работа на апрель 2020г. (дистанционное обучение)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Число, месяц | Упражнения | Дозировка  (подходы/раз) | Отдых |
| 1.04 | 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  2) Сгибание и разгибание туловища (пресс) | 1) 3 по 20 раз  2) 3 по 20 раз | 1) 30 сек.  2) 30 сек. |
| 3.04 | 1) На спину  2) Присед | 1) 3 по 20 раз  1) 1 подход | 1) 30 сек.  2) 30 сек. |
| 5.04 | 1) Имитация верхнего приема  2) Имитация нижнего приема  3) Разобрать расстановку (самостоятельно) | 1) 100 раз  2) 100 раз | 1) 30 сек.  2) 30 сек. |
| 7.04 | 1) Планка (в положении лежа)  2) Стульчик у стены (присед, опора от стены) | 1) 3 по 45 сек.  2) 3 по 45 сек. | 1) 40 сек.  2) 40 сек. |
| 9.04 | 1) На икроножные мышцы (на каждую ногу  2) Поднимание бедра в упоре лежа | 1) 3 по 15 раз  2) 3 по 30 раз | 1) 20 сек.  2) 25 сек. |
| 11.04 | 1) Прыжки с хлопками  2) Прыжки через (барьер, стул, скамейку и т.д.) | 1) 3 по 15 раз  2) 3 по 15 раз | 1) 15 сек.  2) 25 сек. |
| 13.04 | 1) Ускорение (туда и обратно) | 1) 10 м. | 1) 30 сек. |
| 15.04 | 1) Присед на одной ноге с упором на стул (левая, правая) | 1) 5 по 12 раз. | 1) 30 сек. |
| 17.04 | 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (и на локти)  2) Выпады в стороны, присед, прыжок  3) Поднимание ног в упоре лежа  4) Прыжки ноги в стороны | 1) 4 по 30 сек.  2) 4 по 30 сек.  3) 4 по 30 сек.  4) 4 по 30 сек. | 1) 20 сек.  2) 20 сек.  3) 25 сек.  4) 15 сек. |
| 19.04 | 1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  2) Сгибание и разгибание туловища (пресс) | 1) 10 по 12 раз  2) 10 по 15 раз | 1) 15 сек.  2) 20 сек. |
| 21.04 | 1) Прыжки на опору  2) На икроножные мышцы (на каждую ногу)  3) Присед | 1) 5 по 12 раз  2) 5 по 15 раз  3) 3 по 30 раз | 1) 15 сек.  2) 15 сек.  3) 20 сек. |
| 23.04 | 1) Шаги на скамью  2) Скалолаз с упором  3) Перепрыгивание через скамью с прыжком  4) Перескок через скамью в наклоне с упором | 1) 3 по 60 сек.  2) 3 по 60 сек  3) 3 по 60 сек.  4) 3 по 60 сек. | 1) 60 сек.  2) 60 сек.  3) 60 сек.  4) 60 сек. |
| 25.04 | 1) Присед на одной ноге с упором на стул (левая, правая) | 1) 5 по 12 раз. | 1) 30 сек. |
| 27.04 | 1) Планка (в положении лежа)  2) Стульчик у стены (присед, опора от стены) | 1) 3 по 45 сек.  2) 3 по 45 сек. | 1) 40 сек.  2) 40 сек. |
| 29.04 | 1) Имитация верхнего приема  2) Имитация нижнего приема  3) Разобрать расстановку (самостоятельно) | 1) 100 раз  2) 100 раз | 1) 30 сек.  2) 30 сек. |