**НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК НП-1 2011 ГОДА РОЖДЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | упражнения | Понедельник 06.04. | Среда08.04. | Пятница10.04. |
| 1. | Отжимания 3\*15 |  |  |  |
| 2. | Брюшной пресс3\*15 |  |  |  |
| 3. | Глубокий присед3\*30 |  |  |  |
| 4. | Подтягивание3\* максимальное кол-во раз |  |  |  |
| 5. | Выпрыгивание из глубокого приседа3\*20 |  |  |  |
| 6. | Присед на одной ногеЛевая 2\*10Правая 2\*10 |  |  |  |
| 7. | Выпады вперед на каждую ногуЛевая 3\*15Правая 3\*15 |  |  |  |
| 8. | Отжимание с выпрыгиванием2\*20 |  |  |  |
| 9. | Стойка на прямых руках2\*60 |  |  |  |
| 10. | Планка 3\*60 |  |  |  |
| 11. | Стульчик 2\*60 |  |  |  |
| 12. | Скакалка 3\*60 |  |  |  |
| 13. | Отжимания (на упорах для отжимания)3\*20 |  |  |  |
| 14. | Перекаты в низком приседе 3\* 10 на каждую ногу |  |  |  |
| 15. | Дриблинг (восьмерка) клюшка, краги, деревянный мячС удобной стороны 3 мин.Перед собой 3 мин.С неудобной стороны 3 мин. |  |  |  |
| 16. | Растяжка по 30 секунд каждое упражнение |  |  |  |

 ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ 90 СЕКУНД!!!!!!