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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | упражнения | Понедельник 06.04. | Среда  08.04. | Пятница  10.04. |
| 1. | Отжимания  3\*15 |  |  |  |
| 2. | Брюшной пресс  3\*15 |  |  |  |
| 3. | Глубокий присед  3\*30 |  |  |  |
| 4. | Подтягивание  3\* максимальное кол-во раз |  |  |  |
| 5. | Выпрыгивание из глубокого приседа  3\*20 |  |  |  |
| 6. | Присед на одной ноге  Левая 2\*10  Правая 2\*10 |  |  |  |
| 7. | Выпады вперед на каждую ногу  Левая 3\*15  Правая 3\*15 |  |  |  |
| 8. | Отжимание с выпрыгиванием  2\*20 |  |  |  |
| 9. | Стойка на прямых руках  2\*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 мяч  С 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!!!!!!