**Этап начальной подготовки**

**Конспект 1 (для занятий в домашних условиях)**

**06.04.2020**

I Разминка 10 мин

* бег на месте
* Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин **Общая Физическая Подготовка**

* Городок 3 серии выпрыгивания-отжимания-пресс (1 и 3 серия, повторения с 1 до 10; вторая серия с 10 повторений до 1) пауза между сериями 5 мин

III Заключительная часть 20 мин

* Шпагаты продольный поперечный

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

* И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

4 И.п

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

* общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха
* сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №2 (для занятий в домашних условиях)**

**08.04.2020**

I Разминка 10 мин

* бег на месте
* Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

**СПЕЦИАЛЬЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Прыжки через клюшку:

* Переступание через клюшку (вперед-назад) 5 подходов по 30раз
* Отжимания от пола 3 подхода по 30раз
* Поднимание туловища из положения, лежа на спине 3подхода по 30раз
* Прыжки на одной ноге (вперед-назад) 3подхода по 20раз
* «Планка» (упор лежа на локтях) 3подхода по 40 сек
* Прыжки на одной ноге (боком) 3 подхода по 20раз
* Прыжки на двух ногах (вперед-назад) 5 подходов по 50раз

III Заключительная часть 20 мин

* Шпагаты продольный поперечный
* И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

* И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге и к левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

* общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха
* сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №3 (для занятий в домашних условиях)**

**10.04.2020**

**ТЕХНИКА**

I Разминка 10 мин

* Разминка кистей с клюшкой
* Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

* 5 подходов по 30 раз
* И.п. в посадке хоккеиста (ноги согнуты в коленях, спина прямая)

Прямой обыгрыш 4 подхода по 30раз

* Восьмерка перед собой 4 подхода по 30раз
* Восьмерка с боку (с удобной и неудобной стороны) 4 подхода по 30раз
* Клюшка –конек-клюшка 4 подхода по 30раз
* Ложный бросок 4 подхода по 30раз

III Заключительная часть 20 мин

* Набивание шайбой по 100 раз (пол оборота и оборот)
* Броски по возможности 100 раз

ПРИМЕЧАНИЯ:

* общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха
* сокращения: И.П. – исходное положение
* сек – секунды
* мин - минута

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект 4 (для занятий в домашних условиях)**

**13.04.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин **Общая Физическая Подготовка**

• Приседания 3 подхода по 100 повторений

• отжимания 3 подхода по 30 повторений

• пресс (складной ножичек) 3 подхода по 30 повторений

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

1-3 Наклон вперед

• И.п. Сед ноги врозь (прогнуться вперед)

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №5 (для занятий в домашних условиях)**

**15.04.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

**СПЕЦИАЛЬЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Прыжки на скакалке:

• Прыжки на одной ноге 3 подхода по 30 раз

• Прыжки на двух ногах 3 подхода по 100 раз

• Поднимание туловища из положения, лежа на спине 3 подхода по 30раз

• Прыжки на двух ногах попеременно 3 подхода по 20раз

• «Планка» (упор лежа на локтях) 3 подхода по 40 сек

• отжимания 3 подхода по 30 раз

**III Заключительная часть 20 мин**

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

И.п. Сед ноги врозь 1-3 Наклон к правой ноге и к левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №6 (для занятий в домашних условиях)**

**ТЕХНИКА**

**17.04.2020**

I Разминка 10 мин

• Разминка кистей с клюшкой

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

• 5 подходов по 30 раз

• И.п. в посадке хоккеиста (ноги согнуты в коленях, спина прямая)

• показ в середину-обыгрыш в край 4 подхода по 30раз

• натягивание перед собой 4 подхода по 30раз

• натягивание с боку 4 подхода по 30раз

• Клюшка –конек-клюшка 4 подхода по 30раз

• Ложный бросок 4 подхода по 30раз

III Заключительная часть 20 мин

• Набивание шайбой по 100 раз (пол оборота и оборот)

• Броски по возможности 100 раз

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

• сек – секунды

• мин - минута

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект 7 (для занятий в домашних условиях)**

**20.04.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин **Общая Физическая Подготовка**

• Городок 3 серии выпрыгивания-отжимания-пресс (1 и 3 серия, повторения с 1 до 10; вторая серия с 10 повторений до 1) пауза между сериями 5 мин

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

1-3 Наклон вперед

4 И.п.

• И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге и к на левой ноге

4 И.п

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №8 (для занятий в домашних условиях)**

**22.04.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

СПЕЦИАЛЬЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Прыжки через клюшку:

• Переступание через клюшку (вперед-назад) 5 подходов по 30раз

• Отжимания от пола 3 подхода по 30раз

• Поднимание туловища из положения, лежа на спине 3подхода по 30раз

• Прыжки на одной ноге (вперед-назад) 3подхода по 20раз

• «Планка» (упор лежа на локтях) 3подхода по 40 сек

• Прыжки на одной ноге (боком) 3 подхода по 20раз

• Прыжки на двух ногах (вперед-назад) 5 подходов по 50раз

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п. Сид. ноги врозь, продольный, поперечный шпагат

1-3 Наклон к правой ноге и к левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №9 (для занятий в домашних условиях)**

**24.04.2020**

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ

I Разминка 10 мин

• Разминка кистей с клюшкой

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

• 5 подходов по 30 раз

• И.п. в посадке хоккеиста (ноги согнуты в коленях, спина прямая)

Прямой обыгрыш 4 подхода по 30раз

• Восьмерка перед собой 4 подхода по 30раз

• Восьмерка с боку (с удобной и неудобной стороны) 4 подхода по 30раз

• Клюшка –конек-клюшка 4 подхода по 30раз

• Ложный бросок 4 подхода по 30раз

III Заключительная часть 20 мин

• Набивание шайбой по 100 раз (пол оборота и оборот)

• Броски по возможности 100 раз

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

• сек – секунды

• мин - минута

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект 10 (для занятий в домашних условиях)**

**27.04.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин Общая Физическая Подготовка

• Городок 3 серии выпрыгивания-отжимания-пресс (1 и 3 серия, повторения с 1 до 10; вторая серия с 10 повторений до 1) пауза между сериями 5 мин

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

1-3 Наклон вперед

И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге и к на левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №11 (для занятий в домашних условиях)**

**29.04.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

СПЕЦИАЛЬЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Прыжки через клюшку:

• Переступание через клюшку (вперед-назад) 5 подходов по 30раз

• Отжимания от пола 3 подхода по 30раз

• Поднимание туловища из положения, лежа на спине 3подхода по 30раз

• Прыжки на одной ноге (вперед-назад) 3подхода по 20раз

• «Планка» (упор лежа на локтях) 3подхода по 40 сек

• Прыжки на одной ноге (боком) 3 подхода по 20раз

• Прыжки на двух ногах (вперед-назад) 5 подходов по 50раз

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п. Сид. ноги врозь, продольный, поперечный шпагат

1-3 Наклон к правой ноге и к левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №12 (для занятий в домашних условиях)**

**01.05.2020**

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ

I Разминка 10 мин

• Разминка кистей с клюшкой

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

• 5 подходов по 30 раз

• И.п. в посадке хоккеиста (ноги согнуты в коленях, спина прямая)

• Прямой обыгрыш 4 подхода по 30раз

• Восьмерка перед собой 4 подхода по 30раз

• Восьмерка с боку (с удобной и неудобной стороны) 4 подхода по 30раз

• Клюшка –конек-клюшка 4 подхода по 30раз

• Ложный бросок 4 подхода по 30раз

III Заключительная часть 20 мин

• Набивание шайбой по 100 раз (пол оборота и оборот)

• Броски по возможности 100 раз

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

• сек – секунды

• мин - минута

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект 13 (для занятий в домашних условиях)**

**04.05.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин Общая Физическая Подготовка

• Приседания 3 подхода по 100 повторений

• отжимания 3 подхода по 30 повторений

• пресс (складной ножичек) 3 подхода по 30 повторений

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

1-3 Наклон вперед

• И.п. Сед ноги врозь (прогнуться вперед)

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №14 (для занятий в домашних условиях)**

**06.05.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

СПЕЦИАЛЬЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Прыжки на скакалке:

• Прыжки на одной ноге 3 подхода по 30 раз

• Прыжки на двух ногах 3 подхода по 100 раз

• Поднимание туловища из положения, лежа на спине 3 подхода по 30раз

• Прыжки на двух ногах попеременно 3 подхода по 20раз

• «Планка» (упор лежа на локтях) 3 подхода по 40 сек

• отжимания 3 подхода по 30 раз

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

И.п. Сед ноги врозь 1-3 Наклон к правой ноге и к левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №15 (для занятий в домашних условиях)**

**ТЕХНИКА**

**08.05.2020**

I Разминка 10 мин

• Разминка кистей с клюшкой

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

• 5 подходов по 30 раз

• И.п. в посадке хоккеиста (ноги согнуты в коленях, спина прямая)

• показ в середину-обыгрыш в край 4 подхода по 30раз

• натягивание перед собой 4 подхода по 30раз

• натягивание с боку 4 подхода по 30раз

• Клюшка –конек-клюшка 4 подхода по 30раз

• Ложный бросок 4 подхода по 30раз

III Заключительная часть 20 мин

• Набивание шайбой по 100 раз (пол оборота и оборот)

• Броски по возможности 100 раз

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

• сек – секунды

• мин - минута

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект 16 (для занятий в домашних условиях)**

**13.05.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин Общая Физическая Подготовка

• Городок 3 серии выпрыгивания-отжимания-пресс (1 и 3 серия, повторения с 1 до 10; вторая серия с 10 повторений до 1) пауза между сериями 5 мин

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

1-3 Наклон вперед

И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге и к на левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект № 17 (для занятий в домашних условиях)**

**14.05.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

СПЕЦИАЛЬЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Прыжки через клюшку:

• Переступание через клюшку (вперед-назад) 5 подходов по 30раз

• Отжимания от пола 3 подхода по 30раз

• Поднимание туловища из положения, лежа на спине 3подхода по 30раз

• Прыжки на одной ноге (вперед-назад) 3подхода по 20раз

• «Планка» (упор лежа на локтях) 3подхода по 40 сек

• Прыжки на одной ноге (боком) 3 подхода по 20раз

• Прыжки на двух ногах (вперед-назад) 5 подходов по 50раз

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

4 И.п. Сид. ноги врозь, продольный, поперечный шпагат

1-3 Наклон к правой ноге и к левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект № 18 (для занятий в домашних условиях)**

**15.05.2020**

**ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ**

I Разминка 10 мин

• Разминка кистей с клюшкой

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

• 5 подходов по 30 раз

• И.п. в посадке хоккеиста (ноги согнуты в коленях, спина прямая)

• Прямой обыгрыш 4 подхода по 30раз

• Восьмерка перед собой 4 подхода по 30раз

• Восьмерка с боку (с удобной и неудобной стороны) 4 подхода по 30раз

• Клюшка –конек-клюшка 4 подхода по 30раз

• Ложный бросок 4 подхода по 30раз

III Заключительная часть 20 мин

• Набивание шайбой по 100 раз (пол оборота и оборот)

• Броски по возможности 100 раз

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

• сек – секунды

• мин - минута

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект 19 (для занятий в домашних условиях)**

**18.05.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин Общая Физическая Подготовка

• Городок 3 серии выпрыгивания-отжимания-пресс (1 и 3 серия, повторения с 1 до 10; вторая серия с 10 повторений до 1) пауза между сериями 5 мин

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

1-3 Наклон вперед

И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге к мату на левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект № 20 (для занятий в домашних условиях)**

**20.05.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

СПЕЦИАЛЬЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Прыжки через клюшку:

• Переступание через клюшку (вперед-назад) 5 подходов по 30раз

• Отжимания от пола 3 подхода по 30раз

• Поднимание туловища из положения, лежа на спине 3подхода по 30раз

• Прыжки на одной ноге (вперед-назад) 3подхода по 20раз

• «Планка» (упор лежа на локтях) 3подхода по 40 сек

• Прыжки на одной ноге (боком) 3 подхода по 20раз

• Прыжки на двух ногах (вперед-назад) 5 подходов по 50раз

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге и к левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект № 21 (для занятий в домашних условиях)**

**22.05.2020**

ТЕХНИКА

I Разминка 10 мин

• Разминка кистей с клюшкой

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

• 5 подходов по 30 раз

• И.п. в посадке хоккеиста (ноги согнуты в коленях, спина прямая)

Прямой обыгрыш 4 подхода по 30раз

• Восьмерка перед собой 4 подхода по 30раз

• Восьмерка с боку (с удобной и неудобной стороны) 4 подхода по 30раз

• Клюшка –конек-клюшка 4 подхода по 30раз

• Ложный бросок 4 подхода по 30раз

III Заключительная часть 20 мин

• Набивание шайбой по 100 раз (пол оборота и оборот)

• Броски по возможности 100 раз

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

• сек – секунды

• мин - минута

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №22 (для занятий в домашних условиях)**

**25.05.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

СПЕЦИАЛЬЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Прыжки на скакалке:

• Прыжки на одной ноге 3 подхода по 30 раз

• Прыжки на двух ногах 3 подхода по 100 раз

• Поднимание туловища из положения, лежа на спине 3 подхода по 30раз

• Прыжки на двух ногах попеременно 3 подхода по 20раз

• «Планка» (упор лежа на локтях) 3 подхода по 40 сек

• отжимания 3 подхода по 30 раз

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

• И.п. Сед ноги вместе

1-3 Наклон вперед

И.п. Сед ноги врозь 1-3 Наклон к правой ноге и к левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект №23 (для занятий в домашних условиях)**

**ТЕХНИКА**

**27.05.2020**

I Разминка 10 мин

• Разминка кистей с клюшкой

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин

• 5 подходов по 30 раз

• И.п. в посадке хоккеиста (ноги согнуты в коленях, спина прямая)

• показ в середину-обыгрыш в край 4 подхода по 30раз

• натягивание перед собой 4 подхода по 30раз

• натягивание с боку 4 подхода по 30раз

• Клюшка –конек-клюшка 4 подхода по 30раз

• Ложный бросок 4 подхода по 30раз

III Заключительная часть 20 мин

• Набивание шайбой по 100 раз (пол оборота и оборот)

• Броски по возможности 100 раз

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

• сек – секунды

• мин - минута

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич

**Этап начальной подготовки**

**Конспект 24 (для занятий в домашних условиях)**

**29.05.2020**

I Разминка 10 мин

• бег на месте

• Общеразвивающие упражнения на месте

II Основная часть 50 мин Общая Физическая Подготовка

• Городок 3 серии выпрыгивания-отжимания-пресс (1 и 3 серия, повторения с 1 до 10; вторая серия с 10 повторений до 1) пауза между сериями 5 мин

III Заключительная часть 20 мин

• Шпагаты продольный поперечный

1-3 Наклон вперед

И.п. Сед ноги врозь

1-3 Наклон к правой ноге и к на левой ноге

Общее время занятия 90 минут

ПРИМЕЧАНИЯ:

• общее время в основной части учитывается вместе со временем отдыха

• сокращения: И.П. – исходное положение

Тренер – Медведский Дмитрий Андреевич