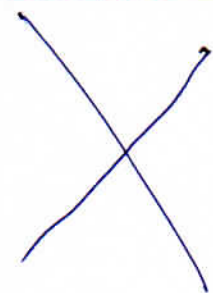
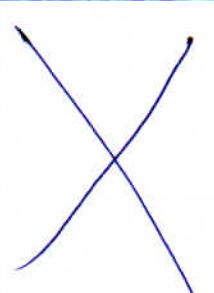
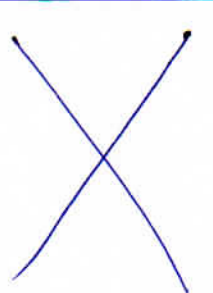
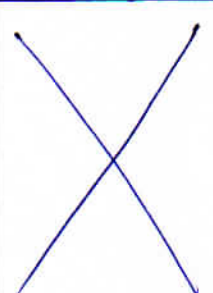
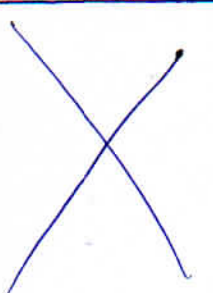




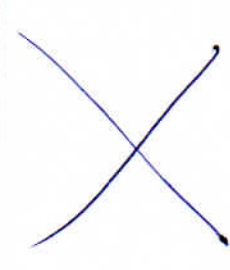

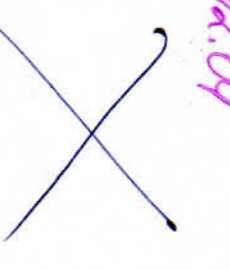
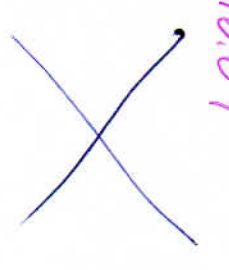
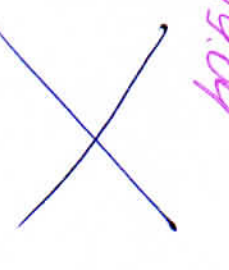


ПОЛИМАТОМ ГР. УТГ-4 ПЛАН ТРЕНИРОВОК с 23.03 - 26.04.2022

<p>23.03</p> <p>СКАКАЛКА - 15 мин</p> <p>ОРП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 1 мин 3. ПОДЪЕМАНИЯ - 1 мин 3. приседания <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>24.03</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>РЕЗИНА - 5 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 1 мин 3. ПОДЪЕМАНИЯ - 1 мин <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>25.03</p> <p>СКАКАЛКА - 15 мин</p> <p>ОРП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 1 мин 3. ПОДЪЕМАНИЯ - 1 мин <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>26.03</p> <p>СКАКАЛКА - 15 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 300 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 150 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>27.03</p> <p>СКАКАЛКА - 15 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 300 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 150 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>28.03</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>РЕЗИНА - 30 мин</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>29.03</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>Приседания - 100 раз</p> <p>Пресс - 100 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>
<p>30.03</p> <p>СКАКАЛКА - 12 мин</p> <p>ОРП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 30 сек 3. ПОДЪЕМАНИЯ - 1 мин <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>31.03</p> <p>СКАКАЛКА - 8 мин</p> <p>РЕЗИНА - 2 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 1 мин 3. ПОДЪЕМАНИЯ - 1 мин <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>1.04</p> <p>СКАКАЛКА - 12 мин</p> <p>ОРП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. Приседания - 1 мин 3. ПОДЪЕМАНИЯ - 1 мин <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>1.05</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 350 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 150 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>3.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 350 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 150 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>4.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>РЕЗИНА - 20 мин</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>5.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>Контрольный подход сн. гимнастики.</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>
<p>6.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОРП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 1 мин 3. ПОДЪЕМАНИЯ - 1 мин <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>7.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>РЕЗИНА - 20 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 30 раз 3. ПОДЪЕМАНИЯ - 100 раз <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>8.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОРП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. Приседания - 1 мин 3. ПОДЪЕМАНИЯ - 1 мин <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>9.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 400 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 170 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>10.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 400 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 170 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>11.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>РЕЗИНА - 20 мин</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>12.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 450 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 200 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>
<p>13.04</p> <p>СКАКАЛКА - 15 мин</p> <p>ОРП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 1 мин 3. ПОДЪЕМАНИЯ - 1 мин <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>14.04</p> <p>СКАКАЛКА - 12 мин</p> <p>РЕЗИНА - 30 мин</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>15.04</p> <p>СКАКАЛКА - 15 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 400 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 170 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>16.04</p> <p>СКАКАЛКА - 15 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 400 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 170 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>17.04</p> <p>СКАКАЛКА - 12 мин</p> <p>Пресс - 100 раз</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 250 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 150 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>18.04</p> <p>СКАКАЛКА - 15 мин</p> <p>РЕЗИНА - 30 мин</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>19.04</p> <p>СКАКАЛКА - 12 мин</p> <p>Контрольный подход сн. гимнастики</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>
<p>20.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>РЕЗИНА - 20 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 300 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 100 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>21.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>РЕЗИНА - 20 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 300 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 100 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>22.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОРП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. Приседания - 1 мин 3. ПЛАНКА - 1 мин <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>23.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 300 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 100 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>24.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОРП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пресс - 1 мин 2. Приседания - 1 мин 3. ПЛАНКА - 1 мин <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>25.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>ОТЖИМАНИЯ - 350 раз</p> <p>ПОДЪЕМАНИЯ - 200 раз</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>	<p>26.04</p> <p>СКАКАЛКА - 10 мин</p> <p>РЕЗИНА - 30 мин</p> <p>УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ</p>

ПОЛИМАТЛОН, ГР. СС-1 ПЛАН ТРЕНИРОВОК с 23.03 - 26.04.2020г.

23.03 СКАКАЛКА - 15 мин. ОФП: 1. ДРЕСС - 2 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 1 мин 3. ПРИСЕДАНИЯ - 2 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	24.03 СКАКАЛКА - 10 мин. РЕЗИНА - 5 мин ОТЖИМАНИЯ - 3 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	25.03 СКАКАЛКА - 15 мин. ОФП: 1. ПРЕСС - 1 мин 2. ПРИСЕДАНИЯ - 1 мин 3. ПОГОНС. НОГ - 1 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	26.03 	27.03 СКАКАЛКА - 15 мин. ОТЖИМАНИЯ - 300 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	28.03 СКАКАЛКА - 10 мин. РЕЗИНА - 30 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	29.03 СКАКАЛКА - 10 мин. ПРИСЕДАНИЯ - 100 раз ПРЕСС - 100 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ
30.03 СКАКАЛКА - 12 мин ОФП: 1. ПРЕСС - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 30 сек 3. ПРИСЕДАНИЯ - 1 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	31.03 СКАКАЛКА - 8 мин. РЕЗИНА - 2 мин ОТЖИМАНИЯ - 1 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	1.04 СКАКАЛКА - 12 мин. ОФП: 1. ПРЕСС - 1 мин 2. ПРИСЕДАНИЯ - 1 мин 3. ПОГОНС. НОГ - 1 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	2.04 	3.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОТЖИМАНИЯ - 350 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	4.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕЗИНА - 20 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	5.04 СКАКАЛКА - 10 мин КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ОТЖИМАНИЯ (4 мин) УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ
6.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОФП: 1. ПРЕСС - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 1 мин 3. ПРИСЕДАНИЯ - 1 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	7.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕЗИНА - 20 мин ОТЖИМАНИЯ - 400 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	8.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОФП: 1. ПРЕСС - 1 мин 2. ПРИСЕДАНИЯ - 1 мин 3. ПОГОНС. НОГ - 1 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	9.04 	10.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОТЖИМАНИЯ - 450 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	11.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕЗИНА - 20 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	12.04 СКАКАЛКА - 10 мин. ОТЖИМАНИЯ - 500 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ
13.04 СКАКАЛКА - 15 мин ОФП: 1. ПРЕСС - 2 мин 2. ОТЖИМАНИЯ - 1 мин 3. РЕЗИНА - 2 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	14.04 СКАКАЛКА - 12 мин РЕЗИНА - 30 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	15.04 СКАКАЛКА - 15 мин ОТЖИМАНИЯ - 500 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	16.04 	17.04 СКАКАЛКА - 12 мин ДРЕСС - 100 раз ОТЖИМАНИЯ 300 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	18.04 СКАКАЛКА - 15 мин РЕЗИНА - 30 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	19.04 СКАКАЛКА - 12 мин КОНТРОЛЬНЫЙ ПОДХОД ОТЖИМАНИЯ (1 мин) УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ
20.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕЗИНА - 20 мин ОТЖИМАНИЯ - 12 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	21.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕЗИНА - 20 мин ОТЖИМАНИЯ - 350 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	22.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОФП: 1. ПРЕСС - 1 мин 2. ПРИСЕДАНИЯ - 2 мин 3. ПОГОНС. НОГ - 3 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	23.04 	24.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОФП: 1. ПРЕСС - 2 мин 2. ПРИСЕДАНИЯ - 1 мин 3. ПОГОНС. НОГ - 2 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	25.04 СКАКАЛКА - 10 мин. ОТЖИМАНИЯ - 400 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	26.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕЗИНА - 30 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ

Помоглоу, зр. НП-2 ЛАН ТРЕЧИПРОБОК С 23.03-26.04.2020г.

<p>23.03 СКАКАЛКА - 5 мин ОПР: 1. пресе - 1 мин 2. отжимания - 30сек 3. приседания - 1 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>24.03 СКАКАЛКА - 6 мин. РЕЗИНА - 1 мин ОТЖИМАНИЯ - 30сек Упраж. на растяжку</p>	<p>25.03 СКАКАЛКА - 6 мин. ОПР: 1. пресе - 1 мин 2. приседания - 1 мин 3. поднос ног - 1 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>26.03 </p>	<p>27.03 СКАКАЛКА - 5 мин. ОТЖИМАНИЯ - 100раз Упраж. на растяжку</p>	<p>28.03 СКАКАЛКА - 5 мин. РЕЗИНА - 10 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>29.03 </p>
<p>30.03 СКАКАЛКА - 5 мин ОПР: 1. пресе - 1 мин. 2. отжимания - 30сек 3. ладьяшка - 1 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>31.03 СКАКАЛКА - 6 мин РЕЗИНА - 1 мин ОТЖИМАНИЯ - 1 мин ПОДЪЕМАНИЯ - 1 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>1.04 СКАКАЛКА - 7 мин. ОПР: 1. пресе - 1 мин. 2. приседания - 1 мин 3. поднос ног - 1 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>2.04 </p>	<p>3.04 СКАКАЛКА - 6 мин ОТЖИМАНИЯ - 50раз ПОДЪЕМАНИЯ - 20раз Упраж. на растяжку</p>	<p>4.04 СКАКАЛКА - 5 мин РЕЗИНА - 10 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>5.04 </p>
<p>7.04 СКАКАЛКА - 7 мин. РЕЗИНА - 10 мин ОТЖИМАНИЯ - 50раз ПОДЪЕМАНИЯ - 15раз Упраж. на растяжку</p>	<p>8.04 СКАКАЛКА - 8 мин. ОПР: 1. пресе - 1 мин. 2. ладьяшка - 1 мин 3. поднос ног - 1 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>9.04 </p>	<p>10.04 СКАКАЛКА - 7 мин. ПОДЪЕМАНИЯ - 30раз РЕЗИНА - 5 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>11.04 СКАКАЛКА - 7 мин. РЕЗИНА - 10 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>12.04 </p>	
<p>13.04 СКАКАЛКА - 6 мин ОПР: 1. пресе - 1 мин 2. отжимания - 1 мин 3. поднос ног - 1 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>14.04 СКАКАЛКА - 5 мин РЕЗИНА - 15 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>15.04 СКАКАЛКА - 5 мин ПОДЪЕМАНИЯ - 30раз Упраж. на растяжку</p>	<p>16.04 </p>	<p>17.04 СКАКАЛКА - 6 мин ПРЕСЕ - 60раз ОТЖИМАНИЯ - 60раз Упраж. на растяжку</p>	<p>18.04 СКАКАЛКА - 6 мин РЕЗИНА - 15 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>19.04 </p>
<p>20.04 СКАКАЛКА - 5 мин РЕЗИНА - 10 мин ЛАНКА - 8 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>21.04 СКАКАЛКА - 5 мин ОТЖИМАНИЯ - 5 мин РЕЗИНА - 10 мин. Упраж. на растяжку</p>	<p>22.04 СКАКАЛКА - 6 мин ОПР: 1. пресе - 1 мин 2. приседания - 2 мин 3. поднос ног - 1 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>23.04 </p>	<p>24.04 СКАКАЛКА - 6 мин. ОПР: 1. отжимания - 1 мин 2. ладьяшка - 1 мин 3. поднос ног - 1 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>25.04 СКАКАЛКА - 5 мин РЕЗИНА - 15 мин Упраж. на растяжку</p>	<p>26.04 </p>

ПОМИАТОМ ГР. УТГ-1 ПМАН ТРЕНИРОВОК с 23.03 - 26.04.2022

23.03 СКАКАЛКА - 15 мин ОФП: 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЕ - 30 сек 3. ПОДЪЯГИБАНИЕ - 1 мин Приседания	24.03 СКАКАЛКА - 10 мин РЕГУИНА - 5 мин ОТЖИМАНИЕ - 2 мин ПОДЪЯГИБАНИЕ - 2 мин	25.03 СКАКАЛКА - 15 мин ОФП: 1. Пресс - 1 мин 2. Приседания - 1 мин 3. ПОДНОС КОТ - 1 мин	26.03 СКАКАЛКА - 15 мин ОТЖИМАНИЕ - 300 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 150 раз	27.03 СКАКАЛКА - 15 мин ОТЖИМАНИЕ - 300 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 150 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	28.03 СКАКАЛКА - 10 мин РЕГУИНА - 30 мин	29.03 СКАКАЛКА - 10 мин Приседания - 100 раз Пресс - 100 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ
30.03 СКАКАЛКА - 12 мин ОФП: 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЕ - 30 сек 3. Приседания - 1 мин	31.03 СКАКАЛКА - 8 мин РЕГУИНА - 2 мин ОТЖИМАНИЕ - 1 мин ПОДЪЯГИБАНИЕ - 1 мин	1.04 СКАКАЛКА - 12 мин ОФП: 1. Пресс - 1 мин 2. Приседания - 1 мин 3. ПОДНОС КОТ - 1 мин	1.05 СКАКАЛКА - 10 мин ОТЖИМАНИЕ - 350 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 150 раз	3.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОТЖИМАНИЕ - 350 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 150 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	4.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕГУИНА - 20 мин	5.04 СКАКАЛКА - 10 мин Контрольный подход сн. гимнастики. УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ
6.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОФП: 1. Пресс - 1 мин 2. ОТЖИМАНИЕ - 1 мин 3. ПОДЪЯГИБАНИЕ - 1 мин	7.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕГУИНА - 20 мин ОТЖИМАНИЕ - 30 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 100 раз	8.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОФП: 1. Пресс - 1 мин 2. Приседания - 1 мин 3. ПОДНОС КОТ - 1 мин	9.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОТЖИМАНИЕ - 400 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 170 раз	10.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОТЖИМАНИЕ - 400 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 170 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	11.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕГУИНА - 20 мин	12.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОТЖИМАНИЕ - 450 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 200 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ
13.04 СКАКАЛКА - 15 мин ОФП: 1. Пресс - 2 мин 2. ОТЖИМАНИЕ - 1 мин 3. ПОДЪЯГИБАНИЕ - 2 мин	14.04 СКАКАЛКА - 12 мин РЕГУИНА - 30 мин	15.04 СКАКАЛКА - 15 мин ОТЖИМАНИЕ - 400 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 170 раз	16.04 СКАКАЛКА - 15 мин ОТЖИМАНИЕ - 250 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 150 раз	17.04 СКАКАЛКА - 12 мин Пресс - 100 раз ОТЖИМАНИЕ - 250 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 150 раз УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ	18.04 СКАКАЛКА - 15 мин РЕГУИНА - 30 мин	19.04 СКАКАЛКА - 12 мин Контрольный подход сн. гимнастики УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ
20.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕГУИНА - 20 мин ОТЖИМАНИЕ - 300 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 100 раз	21.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕГУИНА - 20 мин ОТЖИМАНИЕ - 300 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 100 раз	22.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОФП: 1. Пресс - 1 мин 2. Приседания - 2 мин 3. ПЛАНКА - 1 мин	23.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОТЖИМАНИЕ - 300 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 100 раз	24.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОФП: 1. Пресс - 2 мин 2. Приседания - 1 мин 3. ПЛАНКА - 1 мин	25.04 СКАКАЛКА - 10 мин ОТЖИМАНИЕ - 350 раз ПОДЪЯГИБАНИЕ - 200 раз	26.04 СКАКАЛКА - 10 мин РЕГУИНА - 20 мин УПРАЖ. НА РАСТЯЖКУ