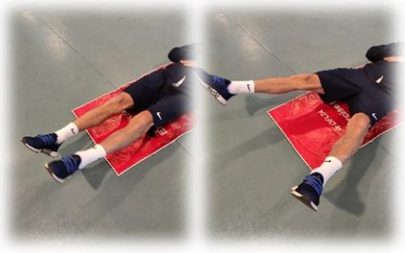
День 1

РАЗМИНКА	1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 15-20 мин. 2. Упражнения для растяжки. 8 упражнений на фото. По 10 повторов в динамическом режиме.	
СИЛА НОГ	*Выполнить 3 круга упражнений. Один круг равен 4 подходам в каждом упражнении.* Один подход равен 30-50 сек (до жжения со второго подхода), пауза отдыха между подходами 30-50 сек. Между кругами пауза отдыха 3-5 минут на растяжку.	1. Полуприседания широкие 2. Подъёмы таза на одной ноге 3. Подъёмы на носки
ПОЯС	Выполнить 4 круга упражнений Скручивания и Лодочка. Упражнения выполняются по 30 сек. Между 2 и 3 кругами пауза 60 сек.	
ЗАМИНКА	1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 10-15 мин. 2. Упражнения для растяжки: те же, что в разминке, плюс 6 на фото. По 10 повторов в динамическом режиме.	

ФК ВЕЛЕС SAVVATEEV8@GMAIL.COM

	День 2	
РАЗМИНКА	**1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 15-20 мин.** **2. Упражнения для растяжки. 8 упражнений на фото. По 10 повторов в динамическом режиме.**	
БЫСТРОТА	**1. Выполнить 2 круга упражнений №1-4. Каждое упражнение выполняется с максимальной скоростью по 10 сек. Между упражнениями пауза отдыха 50 сек.** **2. Упражнение Бег частым шагом на месте 2 сек, затем рывок 15 метров. Пауза отдыха 50 сек. 10 серий.** **3. Рывок 25 м. Пауза отдыха 60 сек. 10 рывков.**	**1. Разножка на месте** **2. Подпрыгивания на одной ноге влево-вправо** **3. Бег частым шагом на месте** **4. Бег в упоре**
ЗАМИНКА	**1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 10-15 мин.** **2. Упражнения для растяжки: те же, что в разминке. По 10 повторов в динамическом режиме.**	
		ФК ВЕЛЕС SAVVATEEV8@GMAIL.COM

	День 3	
РАЗМИНКА	**1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 10-15 мин.** **2. Упражнения для растяжки. 8 упражнений на фото. По 10 повторов в динамическом режиме.**	
ВЫНОС-ТЬ	**1. Бег 8 мин с ЧСС 145-160, затем ходьба 4-8 мин. 5 серий (40 минут бега суммарно).**	
ТУЛОВИЩЕ	**Выполнить 4 круга упражнений Боковые скручивания, Отжимания, Лодочка, Разгибание шеи, Сгибание шеи. Упражнения выполняются по 40 сек.**	
ЗАМИНКА	**1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 10-15 мин.** **2. Упражнения для растяжки: те же, что в разминке, плюс 6 на фото. По 10 повторов в динамическом режиме.**	

	День 4	
РАЗМИНКА	**1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 15-20 мин.** **2. Упражнения для растяжки. 8 упражнений на фото. По 10 повторов в динамическом режиме.**	
СТАБИЛЬНОСТЬ	**Выполнить 2 круга упражнений №1-4. Длительность для упражнений №1-3 15-20 сек; для упражнения №4 30 сек. Между кругами пауза 2-3 мин.**	**1. Приседания в ножницы** **2. Короткие приседания в боковом равновесии** **3. Приседания на одной ноге с опорой** **4. Вращения ног лёжа** 
ЗАМИНКА	**1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 10-15 мин.** **2. Упражнения для растяжки: те же, что в разминке. По 10 повторов в динамическом режиме.**	
		ФК ВЕЛЕС **SAVVATEEV8@GMAIL.COM**

	День 5	
РАЗМИНКА	**1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 10-15 мин.** **2. Упражнения для растяжки. 8 упражнений на фото. По 10 повторов в динамическом режиме.**	
ВЫНОС-ТЬ	**1. Бег 7 мин с ЧСС 145-160, затем ходьба 4-7 мин. 5 серий (35 минут бега суммарно).**	
ТУЛОВИЩЕ	**Выполнить 4 круга упражнений Планка, Боковая планка, Отжимания. Упражнения выполняются по 40 сек. Пауза отдыха между кругами 60 сек.**	
ЗАМИНКА	**1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 10-15 мин.** **2. Упражнения для растяжки: те же, что в разминке, плюс 4 на фото. По 10 повторов в динамическом режиме.**	
		ФК ВЕЛЕС SAVVATEEV8@GMAIL.COM

	День 6	
РАЗМИНКА	**1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 15-20 мин.** **2. Упражнения для растяжки. 8 упражнений на фото. По 10 повторов в динамическом режиме.**	
ВЫНОСЛИВОСТЬ	**1. Ускорения 70-80 метров с интенсивностью 70-90%. Между ускорениями пауза 40-60 сек. 2 серии по 8 ускорений. Между сериями пауза 5-8 мин. Итого 16 ускорений.** **2. Многоскоки. Выполнить с разбега 6 прыжков с максимальным отталкиванием, затем пауза 30-45 сек. 6 серий. Итого 36 прыжков.**	
ЗАМИНКА	**1. Бег трусцой в лёгком-среднем темпе. 10-15 мин.** **2. Упражнения для растяжки: те же, что в разминке.**	
		ФК ВЕЛЕС SAVVATEEV8@GMAIL.COM