

**Недельный цикл тренировочных занятий в домашних условиях  
для групп 6 года обучения отделения «Легкая атлетика»**

День недели	<i>Разминка</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
Понедельник 27 апреля	Активная гимнастика – 15 мин.	Планка классическая – 4 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
вторник 28 апреля	Активная гимнастика – 15 мин.	Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
среда 29 апреля	Активная гимнастика – 15 мин.	Планка классическая – 4 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
четверг 30 апреля	Активная гимнастика – 15 мин.	Планка классическая – 4 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.

пятница 01 мая	Активная гимнастика – 15 мин.	Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
суббота 02 мая	Активная гимнастика – 15 мин.	Планка классическая – 4 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.