

**Недельный цикл тренировочных занятий в домашних условиях  
для групп 2, 3 года обучения отделения «Легкая атлетика»**

День недели	<i>Разминка</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
вторник 21 апреля	Активная гимнастика – 10-15 мин.	Основная часть Берпи – 3 x 10 раз Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Прыжки в разножке – 4 x 15 раз Бег упоре с переключением – 4 x (10 + 15 сек) <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
четверг 23 апреля	Активная гимнастика – 10-15 мин.	Основная часть Планка классическая – 3 x 1,5 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.
суббота 25 апреля	Активная гимнастика – 10-15 мин.	Основная часть Берпи – 3 x 10 раз Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Прыжки в разножке – 4 x 15 раз Бег упоре с переключением – 4 x (10 + 15 сек) <b><u>Цикл повторить 3 раза</u></b>	Упражнения на гибкость – 15 мин.