

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

День недели	Разминка	Основная часть	Заключительная часть
вторник 28 апреля	Активная гимнастика - 15 мин.	Планка классическая - 3 x 2 мин Отжимания - 3 x 10 раз Пресс - 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) - 4 x 50 раз <u>Цикл повторить 3 раза</u>	Упражнения на гибкость - 15 мин.
четверг 30 апреля	Активная гимнастика - 15 мин.	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) <u>Цикл повторить 3 раза</u>	Упражнения на гибкость - 15 мин.
суббота 02 мая	Активная гимнастика - 15 мин.	Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания - 3 x 10 раз Пресс - 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) - 4 x 50 раз <u>Цикл повторить 3 раза</u>	Упражнения на гибкость - 15 мин.