

## Группа № 1

### Понедельник.

Стандартная разминка. Вместо беговых упражнений бег на месте (2 мин)

Суставная разминка в стойке и партере (10 мин)

#### ОФП

Парные упражнения на мышцы - антагонисты 4х4 – 2 минуты выполнение, 2 мин отдых.

1. Касание лбом колен – прогиб «рыбка»
  2. «складка» - «мостик»
  3. Прыжки на колени – присед-леч-встать
  4. Приседание – высокие прыжки
  5. «складка» - «рыбка» держать по 4 секунды
  6. Касание лбом колен – прогиб «рыбка» сидя на стуле, зацепив ноги за диван («шведскую стенку», при наличии).
  7. Подтягивание на низкой перекладине – отжимание от пола (при наличии «шведской стенки, передвижной перекладины).
  8. Подтягивание на низкой перекладине 2 одной рукой, 2 другой – отжимание от пола 2 одной рукой, 2 другой (при наличии «шведской стенки, передвижной перекладины).
  9. Подтягивание на высокой перекладине – отжимание от пола ноги на высоте 1 м (при наличии «шведской стенки, передвижной перекладины).
  10. «Переходы» на мосту – кувырки (при наличии гимнастического мата).
- Растяжка, висы.

### Среда

Повторение комплекса ОФП с увеличением времени выполнения до 3 минут (3 минуты выполнение, 3 минуты отдых)

Растяжка, висы.