

На каникулах мы занимаемся следующим образом:

1й день.

Кросс 10 минут, растяжка, отдых, кросс 10 минут.

ОФП

2й день.

Кросс 7 минут, растяжка,

Ускорения по столбам, 1 столб быстро, один медленно -10 столбов, обратно пешком. И так 3 раза.

ОФП

3й день

кросс 10 минут, растяжка, отдых, кросс 10 минут.

ОФП

4й день –Не бегаем, ОФП не делаем. Отдыхаем.

ОФП. Схема такая: У нас всего 5 упражнений.

а. Пресс

б. Полупальцы

в.Подъем тяжелого предмета на вытянутых руках (стул)

г.Махи через стул

д. Отжимание

е.Отжимание от стульчика спиной

В первый день 3 подхода пресса, 3 подхода полупальцев, 3 подхода подъема стула.

На следующий день 3 подхода полупальцев, 3 подхода подъема стула, 3 Махи через стул.

На следующий 3 подхода подъема стула, 3 Махи через стул.3подхода отжиманий.

На следующий день серия отжиманий, серия махов, серия отжиманий от стула спиной.

На следующий серия отжиманий, серия пресса, серия полупальцы.

P.S. словарь для тех, кто еще не знает.

Подход- подошли - сделали 15раз (махи 10раз) - отошли.

Серия- Подход-отдых 1мин, еще подход, еще отдых 1 минута, еще подход.