**Недельный план тренировочных занятий по ОФП во время карантина в домашних условиях (для групп ТЭ)**

**понедельник**

1. Разминка - 5 минут

2. Разминка беговая - 5 минут

3. Приседание на одной ноге (левая, правая) 3 серии по 13 минут

Пауза между сериями - 3 минуты

4. Отжимание 3 серии по 20 раз

Пауза между сериями - 3 минуты

5. Выпады вперед 3 серии по 10 раз на каждую ногу

Пауза между сериями 3 минуты

6. скакалка  - 10 минут

7. стойка в статике на руках (планка) 2 минуты

8. заминка  - 10 минут

**вторник**

1.разминка - 5 минут

2. разминка беговая - 5 минут

3. ускорение отрезки 7х10 метров, 7х20 метров, 7х30 метров

Пауза - 5 минут

4. стойка в статике на руках (планка) - 2 минуты

5. скакалка - 10 минут

8. заминка - 10 минут (ходьба и растяжка)

**среда**

1. разминка - 5 минут

2. разминка беговая - 5 минут

3. подтягивание - 3 серии по 8 раз

Пауза между сериями 5 минут

4. Выпады вперед 3 серии по 10 раз на каждую ногу

Пауза между сериями 3 минуты

5. отжимание с хлопками 3 серии по 15 раз

Пауза между сериями 3 минуты

6.выпады в сторону 3 серии по 15 раз в каждую сторону

Пауза между сериями 3 минуты

7. ускорение 30 метров по 10 раз

8. скакалка- 10 минут

9. заминка - 10 минут (ходьба и растяжка)

**четверг**

1.разминка  - 5 минут

2. разминка беговая - 5 минут

3. челночная работа 5 серий по 15 метров 10 раз (туда - обратно)

Пауза между сериями 5 минут

4. подтягивание 3 серии по 8 раз

Пауза между сериями 5 минут

5.скакалка - 10 минут

6.заминка - 10 минут (ходьба и растяжка)

**пятница**

1.разминка - 5 минут

2. разминка беговая - 5 минут

3.приседание с выпрыгиваем 3 серии по 20 раз

Пауза между сериями 3 минуты

4.отжимание 3 серии по 20 раз

Пауза между сериями 3 минуты

5.прыжки через скамейку 3 серии по 50 раз

Пауза между сериями 3 минуты

6.скакалка - 10 минут

7.заминка - 10 минут (ходьба и растяжка)

**суббота**

1.разминка - 5 минут

2.разминка беговая - 5 минут

3.кросс - 40 минут

4.заминка - 10 минут (ходьба и растяжка)