**Понедельник - отдых**
**Вторник - силовая тренировка**
Разминка прыжки на прыгалках 5 мин ОРУ 5 мин
Статодинамические упражнения (планки лёжа ) - 20 упражнений 50 сек работа и 10 сек отдых
2 упражнения на руки передние отжимания, задние отжимания
Отжимания 20 раз - 4 подхода через 3 мин
2 упражнения на ноги пистолет на каждой ноге и приседание на двух с отягощением до 5 кг. Приседания 20 раз - 4 подхода через 3 мин
**Среда** - **Техническая с упражнениями на гибкость**
Разминка 5 мин прыжки на прыгалках и ОРУ 5 мин
Спец-упражнения на технику Классика на месте ( махи, подсед, выпады, отталкивания, махи на равновесие) - 20 мин
Упражнения на гибкость сидя на полу - 10 мин
Сделать 2 цикла ( 2 раза на технику и 2 раза на гибкость)
**Четверг - Силовая с поддержкой функции** (интенсивность 90% и с хорошей амплитудой)
Разминка 5 мин прыжки на прыгалках и 5 мин ОРУ
1. Отжимания передние
2. Пресс - лёжа руки за голову ноги согнуты подъем головы
3. Спина-упор присев упор лёжа
4. Ноги - выпад ноги шире прыжки вверх смена ног
5. Руки - отжимание задние
6. Пресс - лёжа подъем ног вверх
7. Спина - лёжа на животе руки за голову подъем головы с туловищем
8. Ноги - прыжки ноги врозь ноги вместе
Работа 30 сек. отдых 15 сек. - 4 цикла отдых 3 мин и ещё 2 цикла
**Пятница - Техническая с элементами на гибкость.**
Тренировка как в среду только Спец - упражнения на конёк
**Суббота - Контрольная тест**.
Разминка 5 мин прыжки на прыгалках и ОРУ 5 мин
Руки - Отжимание передние до отказа отдых 5 минуту
Пресс - руки за голову количество раз за 1 минуту отдых 5 мин
Спина - упор присев упор лёжа количество раз за 1 минуту отдых 5 мин
Ноги - пистолет на каждой ноге до отказа