**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