ВТОРНИК

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | 100 прыжков на скакалке |
| Базовые шаги руки в стороны (8 джеков-8ланчей-8 колено-8 махов) 4 раза |
| Базовые шаги руки вверх (8 джеков-8ланчей-8 колено-8 махов) 2 раза |
| Растяжка подьемов (по 1 минуте на согнутых и прямых ногах) |
| Правый-левый- поперечный шпагат (руки в стороны, руки вверх, наклон вперед, наклон назад) по 10 раз, переходы правый-поперечный-левый шпагат 20 раз |
| 5 мостов по 10 счетов |
| Растяжка с опоры (по 2 минуты), обратным хватом по 1,5 минуты |
| Программы | Каждая связка по 5 раз |
| Связка-элемент-связка 5 раз |
| 1,2,3 часть по 2 раза |
| Переходы | Все переходы из соло и группы по 5 раз, бочка с доворотом 5 раз из положения стоя и из положения с колен |
| Заминка | Прыжки на скакалке 100 двойных, 200 простых |
| Растяжка по 2 минуты на каждый шпагат |
| **ОТЧЕТ** | **Связка элемент из программы** |

ЧЕТВЕРГ

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | 100 прыжков на скакалке |
| Базовые шаги руки в стороны (8 джеков-8ланчей-8 колено-8 махов) 4 раза |
| Базовые шаги руки вверх (8 джеков-8ланчей-8 колено-8 махов) 2 раза |
| Растяжка подьемов (по 1 минуте на согнутых и прямых ногах) |
| Правый-левый- поперечный шпагат (руки в стороны, руки вверх, наклон вперед, наклон назад) по 10 раз, переходы правый-поперечный-левый шпагат 20 раз |
| 5 мостов по 10 счетов |
| Растяжка с опоры (по 2 минуты) |
| ОФП круговое | 2 круга - 3 станции  1 станция развороты кистей 20 раз  2 станция отжимания 20 раз  3 станция – обратные отжимания (на трицепс) 20 раз  1 круг – 4 станции  1 станция Складки 15 раз ноги вместе  2 станция Складки в джамп 15 раз  3 станция Складки в страдл 15 раз  4 станция Складки к правой-левой 20 раз  2 круга – 4 станции  1 станция Лодочки 25 раз  2 станция Выпрыгивания 8 раз  3 станция – упор присев-упор лежа- выпрыгивание 4 раза  4 станция планка 30 счетов  Подъемы (100 ноги вместе по 50 на каждую ногу)  Спичаги из положения стоя, затем, когда начнет получаться из положения угол10 раз |
| Элементы (группа D – гибкость) | Вертикальный шпагат (10 раз на правую, 10 раз на левую) следить за маховой ногой – колено прямое |
| Безопорный вертикальный шпагат (10 раз на правую, 10 раз на левую) следить за маховой ногой – колено прямое |
| Пируэт в вертикальный 8 раз, двойной пируэт 8 раз |
| Либела (опорная 8 раз, безопорная 8 раз, либела в вертикальный 8 раз, двойная либела 8 раз) |
| Группа А – Динамическая сила. | Отжимание с фиксацией в упоре лежа, в отжимании, в упоре лежа – 10 раз |
| Взрывная рамка 10 раз, взрывная рамка в венсон 10 раз, взрывная рамка на 180 8 раз |
| Геликоптер 5 раз |
| Крыша 10 раз |
| Программы | Каждая связка по 5 раз |
| Руки из программы 5 раз |
|
| Заминка | Прыжки на скакалке 100 двойных, 200 простых |
| Растяжка по 2 минуты на каждый шпагат |

Суббота

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка | 100 прыжков на скакалке |
| Базовые шаги руки в стороны (8 джеков-8ланчей-8 колено-8 махов) 4 раза |
| Базовые шаги руки вверх (8 джеков-8ланчей-8 колено-8 махов) 2 раза |
| Растяжка подьемов (по 1 минуте на согнутых и прямых ногах) |
| Правый-левый- поперечный шпагат (руки в стороны, руки вверх, наклон вперед, наклон назад) по 10 раз, переходы правый-поперечный-левый шпагат 20 раз |
| 5 мостов по 10 счетов |
| Растяжка с опоры (по 2 минуты) |
| Элементы (группа D – гибкость) | Вертикальный шпагат (10 раз на правую, 10 раз на левую) следить за маховой ногой – колено прямое |
| Безопорный вертикальный шпагат (10 раз на правую, 10 раз на левую) следить за маховой ногой – колено прямое |
| Пируэт в вертикальный 8 раз, двойной пируэт 8 раз |
| Либела (опорная 8 раз, безопорная 8 раз, либела в вертикальный 8 раз) |
| Элементы группы С -прыжки | Джамп 360 – 5 раз, пайк 360 8 раз, шпагат на 360 8 раз, шпагат + шишунова 5 раз, перекидной 5 раз, перекидной + шишунова 5 раз, шишунова + рамка 5 раз |
| Группа А – Динамическая сила. | Отжимание с фиксацией в упоре лежа, в отжимании, в упоре лежа – 10 раз |
| Взрывная рамка 10 раз |
| Геликоптер 5 раз |
| Группа В – углы  Везде ноги натянуты! | Удержание ноги врозь, ноги вместе  5 раз по 10 счетов на максимальную высоту |
| Удержание высокого угла – ноги врозь и ноги вместе 5 раз по 10 счетов |
| Угол 720 8 раз |
| Высокий угол 720 8 раз |
| Группа С – прыжки.  На всех прыжках наскок и приземление ноги СТРОГО ВМЕСТЕ. | Наскок – прыжок 5 раз  Наскок – джамп 5 раз  Наскок прыжок 360 5 раз  Наскок джамп 360 (спина не наклоняется, колени до плечей) |
| Страдл в шпагат (приземление с натянутыми ногами, в прыжке ноги к плечам) 6 раз |
| Разножки (правая, левая, страдл в ноги) по 8 раз |
| Заминка | Прыжки на скакалке 100 двойных, 200 простых  Подъемы (100 ноги вместе по 50 на каждую ногу)  Спичаги из положения стоя, затем, когда начнет получаться из положения угол10 раз |
| Растяжка по 2 минуты на каждый шпагат |