**ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**НА одну НЕДЕЛЮ С 12.05 по 18.05**

|  |  |
| --- | --- |
| ВТОРНИК12.04 | * Кросс

Мальчики 50 минДевочки 40 мин* Перекладина

Девочки 3 по 10 разМальчики 4 по 15 раз* Отжимания

Девочки 4 по 40 разМальчики 5 по 40 раз* Гимнастика 20 мин
 |
| СРЕДА  13.04 | * Разминка кросс 10 мин

Велосипед 2часа Кросс 10 мин ОФП 20 мин* Гимнастика 15 мин
 |
| ЧЕТВЕРГ 14.04 | * Игровая флорбол
* Кросс 20 мин
* Силовая 30 мин
* Гимнастика 20 мин
 |
| ПЯТНИЦА 15.04 | * Кросс

Девочки 50 минМальчики 1 час* ОФП, СФП, ОРУ 30 мин
* Гимнастика 20 мин
 |
| СУБОТА 16.04 | * Тест ОФП на максимум
* Подтягивание
* Отжимание
* Напрыгивание
* Пресс
 |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ 17.04 | * Гимнастика
* Статика
 |
| ПОНЕДЕЛЬНИК 18.04 | Выходной  |