**ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**НА одну НЕДЕЛЮ С 12.05 по 18.05**

|  |  |
| --- | --- |
| ВТОРНИК  12.04 | * Кросс   Мальчики 50 мин  Девочки 40 мин   * Перекладина   Девочки 3 по 10 раз  Мальчики 4 по 15 раз   * Отжимания   Девочки 4 по 40 раз  Мальчики 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 мин  Мальчики 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 |