**План тренировочных занятий на каждый день в домашних условиях.**

- разминка (5-10мин.)

- приседания (20)

- выпады вперед (10 раз на каждую ногу)

- планка на прямых руках (30 сек)

- планка на логтях (30 сек)

- подъем туловища из положения лежа (20)

- приседания с выпрыгиванием вверх (20)

- отжимания от пола (10)

- подъем прямых ног лежа на спине (15)

- бег с высоким подниманием бедра на месте (20 сек)

- отжимания на трицепс (обратные отжимания – спиной к опоре) – (10)

- подтягивание широким и узким хватом на турнике (5) – (при наличии)

*Выполнение упражнений 3 подхода. Отдых между подходами 2 минуты.*

*Растяжка после выполнения упражнений 5-10 минут.*

**Увеличение количества раз на выполнение упражнения с каждой последующей неделей на 10-15 %.**

Тренер: Ложкин А.С.