

## Программа тренировок для группы УТ-4 в период с 01.01.24 по 08.01.24

Перед выполнением комплексов упражнений необходимо провести разминку

- 1) - 3 мин марш на месте;
- 5 мин бег на месте;
- 2 мин марш на месте.

2) Прыжки на скакалке:

-200 раз на двух ногах;

-100 раз попеременно перешагивая правой и левой ногой.

3) Комплексы упражнений.

Все упражнения выполняются по 3 подхода по 10 повторения. В качестве гантелей может быть использован любой подходящий по весу предмет, например бутылки с водой. Вместо гимнастической палки использован черенок от швабры и т.п.

Неделя	№	ДАТА	Группа УТ-4		
1	1	01.01.24	К.1	К.3	К.5
	2	02.01.24	К.2	К.4	К.6
	3	03.01.24	К.3	К.5	К.7
	4	04.01.24	К.4	К.6	К.8
	5	05.06.24	К.1	К.3	К.5
	6	06.01.24	К.2	К.4	К.6
2	7	08.01.24	К.3	К.5	К.7

### К.1



## К.2



## К.3



К.4



К.5



К.6



К.7



# ВОСЬМОЙ КОМПЛЕКС

