

П Л А Н

тренировочных мероприятий по пулевой стрельбе для домашнего обучения

Тренер-преподаватель: Бурчалин Михаил Александрович

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
30.03.2020	Б-2	13:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 3 мин. } 3 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	14:40	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	16:20	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-6	18:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 5 мин. } 5 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.

31.03.2020	Б-2	13:00	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 5 мин. 15 мин.	} 2 круга
	Б-3	14:40	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.	} 2 круга
	Б-3	16:20	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.	} 2 круга
	Б-6	18:00	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин.	} 2 круга

02.04.2020	Б-2	13:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } до упора - 2 круга 3 мин. } 3 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	14:40	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } до упора - 2 круга 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	16:20	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } до упора - 2 круга 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-6	18:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } до упора - 2 круга 5 мин. } 5 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
03.04.2020	Б-2	13:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 3 мин. } 3 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.

	Б-3	14:40	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. 15 мин.
	Б-3	16:20	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. 15 мин.
	Б-6	18:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 5 мин. } 5 мин. } 2 круга 5 мин. 15 мин.
05.04.2020	Б-2	13:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 2 мин. 2 мин. 3 мин. 3 мин. 5 мин. 15 мин.

	Б-3	14:40	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора } 2 круга до упора } 2 мин. 2 мин. 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.
	Б-3	16:20	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора } 2 круга до упора } 2 мин. 2 мин. 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.
	Б-6	18:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора до упора } 2 круга до упора } 2 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин.
06.04.2020	Б-2	13:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора до упора } 2 круга до упора } 3 мин. } 3 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	14:40	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора } 2 круга до упора } 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.

	Б-3	16:20	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора } 2 круга до упора } 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-6	18:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора до упора } 2 круга до упора } 5 мин. } 5 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
07.04.2020	Б-2	13:00	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 3 мин. } 3 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	14:40	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	16:20	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.

	Б-6	18:00	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин. } 2 круга
09.04.2020	Б-2	13:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора до упора до упора } 2 круга до упора - 2 круга 3 мин. 3 мин. 5 мин. 15 мин. } 2 круга
	Б-3	14:40	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора } 2 круга до упора - 2 круга 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин. } 2 круга
	Б-3	16:20	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора } 2 круга до упора - 2 круга 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин. } 2 круга
	Б-6	18:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора } 2 круга до упора - 2 круга 5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин. } 2 круга

10.04.2020	Б-2	13:00	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 5 мин. 15 мин.</p> <p>} 2 круга</p>
	Б-3	14:40	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.</p> <p>} 2 круга</p>
	Б-3	16:20	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.</p> <p>} 2 круга</p>
	Б-6	18:00	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин.</p> <p>} 2 круга</p>

12.04.2020	Б-2	13:00	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора до упора } 2 круга 2 мин. 2 мин. 3 мин. 3 мин. 5 мин. 15 мин.</p>
	Б-3	14:40	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора до упора } 2 круга 2 мин. 2 мин. 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.</p>
	Б-3	16:20	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора до упора } 2 круга 2 мин. 2 мин. 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.</p>
	Б-6	18:00	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора до упора } 2 круга 2 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин.</p>

13.04.2020	Б-2	13:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 3 мин. } 3 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	14:40	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	16:20	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-6	18:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 5 мин. } 5 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
14.04.2020	Б-2	13:00	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора 3 мин. } 3 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.

	Б-3	14:40	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.	} 2 круга
	Б-3	16:20	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.	} 2 круга
	Б-6	18:00	Разминка Упражнение для укрепления мышц спины Пресс Отжимания Приседания Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора до упора до упора 5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин.	} 2 круга
16.04.2020	Б-2	13:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 5 мин. 15 мин.	} 2 круга - 2 круга } 2 круга

	Б-3	14:40	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } до упора - 2 круга 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	16:20	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } до упора - 2 круга 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-6	18:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Упражнение для укрепления мышц спины Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)	10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } до упора - 2 круга 5 мин. } 5 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
17.04.2020	Б-2	13:00	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)	10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 3 мин. } 3 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.
	Б-3	14:40	Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)	10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. } 15 мин.

	Б-3	16:20	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 4 мин. } 4 мин. } 2 круга 5 мин. 15 мин.</p>
	Б-6	18:00	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора до упора 3 мин. 3 мин. 5 мин. } 5 мин. } 2 круга 5 мин. 15 мин.</p>
19.04.2020	Б-2	13:00	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 2 мин.)</p>	<p>10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 2 мин. 2 мин. 3 мин. 3 мин. 5 мин. 15 мин.</p>
	Б-3	14:40	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора } до упора } 2 круга до упора } 2 мин. 2 мин. 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.</p>

	Б-3	16:20	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 40 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора } 2 круга до упора } 2 мин. 2 мин. 4 мин. 4 мин. 5 мин. 15 мин.</p>
	Б-6	18:00	<p>Разминка Планка передняя Планка на левой стороне Планка на правой стороне Стойка на левой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на правой ноге, наклонившись вперед, глаза закрыты Стойка на баланс. платформе на левой ноге Стойка на баланс. платформе на правой ноге Стойка на баланс. платформе на двух ногах Растяжка (Отдых между подходами – 1 мин. 20 сек.)</p>	<p>10 мин. до упора до упора } 2 круга до упора } 2 мин. 2 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин.</p>