|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | | | 2 неделя | | | 3 неделя | | | 4 неделя | | | 5 неделя | | | 6 неделя | | |
| Пн. | Ср. | Пт. | Пн. | Ср. | Пт. | Пн. | Ср. | Пт. | Пн. | Ср. | Пт. | Пн. | Ср. | Пт. | Пн. | Ср. | Пт. |
| **ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разминка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обычные приседания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Конькобежец |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседания на одной ноге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпады (подъемы) на платформу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание ног в колене на бицепс бедра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разгибание ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Боковые выпады |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем на икры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медленные приседания в усеченной амплитуде |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ РАБОТЫ С МЯЧОМ 27 упражнений** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |