|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 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** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |