

План самостоятельной работы
на период с 08.11.2021 г. по 14.11.2021 г.

День недели	Вид упражнения	Продолжительность/ количество раз	
Понедельник	Разминка с мячом (можно привлечь братьев, сестер, домашних животных)		
	Растяжка	10-15 мин	
	Прыжки на скакалке	150-200 раз	
	Пресс	40-50 раз в два подхода	
	Вечером борьба с папой или братом		
Вторник	Разминка		
	Растяжка, шпагат поперечный, продольный	10-15 мин	
	Приседания	100-120 раз	
	Вечер: работа с клюшкой, шайбой, шариком		
	Отжимания	50 раз	
Среда	Разминка		
	Растяжка	10-15 мин	
	Имитация бега на коньках	150-200 раз	
	Пресс	50 раз	
	Прыжки на скакалке	100 раз	
Четверг	Разминка		
	Растяжка, шпагат поперечный, продольный	10-15 мин	
	Прыжки на скакалке: на 1 ноге и на др.	По 100 раз	
	Отжимания	50 раз	
	Подтягивания (при наличии турника)	10 раз	
	Вечером борьба с папой или братом		
Пятница	Разминка		
	Растяжка	10-15 мин	
	Приседания	100-200 раз	
	Работа с клюшкой и шайбой		
	Пресс	50 раз	
	Вечером борьба с папой или братом		
Суббота	Разминка		
	Растяжка, шпагат поперечный, продольный	10-15 мин	
	Прыжки имитация на коньках	100 раз	

	Прыжки на скакалке	200 раз	
	Отжимания	50 раз	
	Работа с клюшкой и шайбой (перебор шайбы)		
	Вечером борьба с папой или братом		
Воскресенье	Зарядка		
	Растяжка		

Ежедневно информировать тренера фото- или видео-отчетом по выполнению данных упражнений, следить за сообщениями тренера в соцсетях и мессенджерах, за публикациями на сайте.