

## **День 1.**

### Разминка

Упражнение на растяжение: 8-10 повторений  
Высокое поднятие бедра: 10 сек  
Захлёстывание голени назад: 10 сек  
Бег трусцой: 2 мин

### Бег

Бег 3 минуты, 3 серии. В перерыве между сериями ходьба 3 минуты.

### Комплекс ОФП №1

Отжимания: 10 раз  
Пресс: 10 раз  
Подъём на носках: 10 раз  
Боковые выпады (правая нога/левая нога): 10 раз  
Упражнения выполняются в среднем темпе без пауз между собой. В конце серии пауза отдыха 30 сек, 3 серии

### Заминка

Упражнение на растяжение: 10 повторений

## **День 2.**

### Разминка

Упражнение на растяжение: 8-10 повторений  
Высокое поднятие бедра: 10 сек  
Захлёстывание голени назад: 10 сек  
Бег трусцой: 2 мин

### Бег

Бег 3 минуты, 3 серии. В перерыве между сериями ходьба 3 минуты.

### Комплекс ОФП №2

«Ножницы» горизонтальные: 30 сек  
Боковая планка л: 20 сек  
Боковая планка п: 20 сек  
Отжимания: 10 раз  
Выпады: 10 раз  
Упражнения выполняются в среднем темпе без пауз между собой. В конце серии пауза отдыха 30 сек, 3 серии

### Заминка

Упражнение на растяжение: 10 повторений

## **День 3.**

### Разминка

Упражнение на растяжение: 8-10 повторений  
Высокое поднятие бедра: 10 сек  
Захлёстывание голени назад: 10 сек  
Бег трусцой: 2 мин

### Бег

Бег 4 минуты, 3 серии. В перерыве между сериями ходьба 3 минуты.

### Комплекс ОФП №1

Отжимания: 10 раз  
Пресс: 10 раз  
Подъём на носках: 10 раз  
Боковые выпады (правая нога/левая нога): 10 раз  
Упражнения выполняются в среднем темпе без пауз между собой. В конце серии пауза отдыха 30 сек, 3 серии

### Заминка

Упражнение на растяжение: 10 повторений

#### **День 4.**

##### Разминка

Упражнение на растяжение: 8-10 повторений

Высокое поднятие бедра: 10 сек

Захлестывание голени назад: 10 сек

Бег трусцой: 2 мин

##### Бег

Бег 5 минуты, 3 серии. В перерыве между сериями ходьба 3 минуты.

##### Комплекс ОФП №2

«Ножницы» горизонтальные: 30 сек

Боковая планка л: 20 сек

Боковая планка п: 20 сек

Отжимания: 10 раз

Выпады: 10 раз

Упражнения выполняются в среднем темпе без пауз между собой. В конце серии пауза отдыха 30 сек, 3 серии

##### Заминка

Упражнение на растяжение: 10 повторений

#### **День 5.**

##### Разминка

Упражнение на растяжение: 8-10 повторений

Высокое поднятие бедра: 10 сек

Захлестывание голени назад: 10 сек

Бег трусцой: 2 мин

##### Бег

Бег 5 минуты, 3 серии. В перерыве между сериями ходьба 3 минуты.

##### Комплекс ОФП №1

Отжимания: 10 раз

Пресс: 10 раз

Подъем на носках: 10 раз

Боковые выпады (правая нога/левая нога): 10 раз

Упражнения выполняются в среднем темпе без пауз между собой. В конце серии пауза отдыха 30 сек, 3 серии

##### Заминка

Упражнение на растяжение: 10 повторений