|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2020г. | **ТГ-1,2** | **ТГ-3,5** |
| **18****Мая** | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 45 сек. до 1 мин.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 минИмитация наката слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Прыжки на скакалке: (на левой ноге 1 мин., на правой ноге 1 мин., в приседе 30 сек.)Прыжки на скакалке (одиночные 2 мин, двойные 1 мин., назад 1 мин.) Выпрыгивания 3 серии по 45 сек.Упражнение «Кенгуру» 3 серии по 45 сек.Прыжки на двух ногах вперед, назад 3 серии по 45 сек.Прыжки на двух ногах влево, вправо 3 серии по 45 сек.Прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево 3 серии по 45 сек.Прыжки на правой ноге вперед, назад, влево, вправо 3 серии по 45 сек.Прыжки на левой ноге вперед ,назад, влево, вправо 3 серии по 45 сек.Выпады на каждую ногу 3 серии по 45 сек.Заминка 10 мин. | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 30 сек. до 45 сек.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 минИмитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Прыжки на скакалке (на левой ноге 2 мин., на правой ноге 2 мин., в приседе 1 мин.)Прыжки на скакалке (одиночные 3 мин, двойные 2 мин., назад 2 мин.) Выпрыгивания 3 серии по 1 мин.Упражнение «Кенгуру» 3 серии по 1 мин.Прыжки на двух ногах вперед, назад 3 серии по 1 мин.Прыжки на двух ногах влево, вправо 3 серии по 1 мин.Прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево 3 серии по 1 мин.Прыжки на правой ноге вперед, назад, влево, вправо 3 серии по 1 минПрыжки на левой ноге вперед ,назад, влево, вправо 3 серии по 1 мин.Выпады на каждую ногу 3 серии по 1 мин.Заминка 10 мин. |
| **19****Мая** | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 45 сек. до 1 мин.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 3 серии по 10 разСгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 10 разУпражнение с гантелями на трицепс 3 серии по 45 сек.Упражнение с гантелями на бицепс 3 серии по 45 сек. Упражнение с гантелями на плечи:Махи руками в стороны 3 серии по 45 сек.Махи руками перед собой 3 серии по 45 сек.Скручивания на пресс 3 серии по 15 разПоднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 15Планка 3 серии по 1 мин.Боковая планка 3 серии по 30 сек.Упражнение «Стульчик» 3 серии по 1 мин.Заминка 10 мин. | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 30 сек. до 45 сек.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин. Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 3 серии по 15 разСгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 15 разУпражнение с гантелями на трицепс 3 серии по 1 мин.Упражнение с гантелями на бицепс 3 серии по 1 мин.Упражнение с гантелями на плечи:Махи руками в стороны 3 серии по 1 мин.Махи руками перед собой 3 серии по 1 мин.Скручивания на пресс 3 серии по 20 разПоднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 20 разПланка 3 серии по 1,5 мин.Боковая планка 3 серии по 1 мин.Упражнение «Стульчик» 3 серии по 1,5 мин.Заминка 10 мин. |
| **20****Мая** | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 45 сек. до 1 мин.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Прыжки на скакалке: (на левой ноге 1 мин., на правой ноге 1 мин., в приседе 30 сек.)Прыжки на скакалке (одиночные 2 мин, двойные 1 мин., назад 1 мин.) Выпрыгивания 3 серии по 45 сек.Упражнение «Кенгуру» 3 серии по 45 сек.Прыжки на двух ногах вперед, назад 3 серии по 45 сек.Прыжки на двух ногах влево, вправо 3 серии по 45 сек.Прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево 3 серии по 45 сек.Прыжки на правой ноге вперед, назад, влево, вправо 3 серии по 45 сек.Прыжки на левой ноге вперед ,назад, влево, вправо 3 серии по 45 сек.Выпады на каждую ногу 3 серии по 45 сек.Заминка 10 мин. | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 30 сек. до 45 сек.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 минИмитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Прыжки на скакалке (на левой ноге 2 мин., на правой ноге 2 мин., в приседе 1 мин.)Прыжки на скакалке (одиночные 3 мин, двойные 2 мин., назад 2 мин.) Выпрыгивания 3 серии по 1 мин.Упражнение «Кенгуру» 3 серии по 1 мин.Прыжки на двух ногах вперед, назад 3 серии по 1 мин.Прыжки на двух ногах влево, вправо 3 серии по 1 мин.Прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево 3 серии по 1 мин.Прыжки на правой ноге вперед, назад, влево, вправо 3 серии по 1 минПрыжки на левой ноге вперед ,назад, влево, вправо 3 серии по 1 мин.Выпады на каждую ногу 3 серии по 1 мин.Заминка 10 мин. |
| **21****Мая** | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 45 сек. до 1 мин.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 3 серии по 10 разСгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 10 разУпражнение с гантелями на трицепс 3 серии по 45 сек.Упражнение с гантелями на бицепс 3 серии по 45 сек. Упражнение с гантелями на плечи:Махи руками в стороны 3 серии по 45 сек.Махи руками перед собой 3 серии по 45 сек.Скручивания на пресс 3 серии по 15 разПоднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 15Планка 3 серии по 1 мин.Боковая планка 3 серии по 30 сек.Упражнение «Стульчик» 3 серии по 1 мин.Заминка 10 мин. | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 30 сек. до 45 сек.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 минИмитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 3 серии по 15 разСгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 15 разУпражнение с гантелями на трицепс 3 серии по 1 мин.Упражнение с гантелями на бицепс 3 серии по 1 мин.Упражнение с гантелями на плечи:Махи руками в стороны 3 серии по 1 мин.Махи руками перед собой 3 серии по 1 мин.Скручивания на пресс 3 серии по 20 разПоднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 20 разПланка 3 серии по 1,5 мин.Боковая планка 3 серии по 1 мин.Упражнение «Стульчик» 3 серии по 1,5 мин.Заминка 10 мин. |
| **22****Мая** | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 45 сек. до 1 мин.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Прыжки на скакалке: (на левой ноге 1 мин., на правой ноге 1 мин., в приседе 30 сек.)Прыжки на скакалке (одиночные 2 мин, двойные 1 мин., назад 1 мин.) Выпрыгивания 3 серии по 45 сек.Упражнение «Кенгуру» 3 серии по 45 сек.Прыжки на двух ногах вперед, назад 3 серии по 45 сек.Прыжки на двух ногах влево, вправо 3 серии по 45 сек.Прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево 3 серии по 45 сек.Прыжки на правой ноге вперед, назад, влево, вправо 3 серии по 45 сек.Прыжки на левой ноге вперед ,назад, влево, вправо 3 серии по 45 сек.Выпады на каждую ногу 3 серии по 45 сек.Заминка 10 мин. | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 30 сек. до 45 сек.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация топ-спина справа, слева, поочередно2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Прыжки на скакалке (на левой ноге 2 мин., на правой ноге 2 мин., в приседе 1 мин.)Прыжки на скакалке (одиночные 3 мин, двойные 2 мин., назад 2 мин.) Выпрыгивания 3 серии по 1 мин.Упражнение «Кенгуру» 3 серии по 1 мин.Прыжки на двух ногах вперед, назад 3 серии по 1 мин.Прыжки на двух ногах влево, вправо 3 серии по 1 мин.Прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево 3 серии по 1 мин.Прыжки на правой ноге вперед, назад, влево, вправо 3 серии по 1 минПрыжки на левой ноге вперед ,назад, влево, вправо 3 серии по 1 мин.Выпады на каждую ногу 3 серии по 1 мин.Заминка 10 мин. |
| **23****Мая** | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 45 сек. до 1 мин.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 3 серии по 10 разСгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 10 разУпражнение с гантелями на трицепс 3 серии по 45 сек.Упражнение с гантелями на бицепс 3 серии по 45 сек. Упражнение с гантелями на плечи:Махи руками в стороны 3 серии по 45 сек.Махи руками перед собой 3 серии по 45 сек.Скручивания на пресс 3 серии по 15 разПоднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 15Планка 3 серии по 1 мин.Боковая планка 3 серии по 30 сек.Упражнение «Стульчик» 3 серии по 1 мин.Заминка 10 мин. | **Разминка** Общая и специальная разминка 10-15 мин.Перерыв между упражнениями от 30 сек. до 45 сек.**Основная часть тренировки**Имитация подрезки справа 2 мин.Имитация подрезки слева 2 мин.Имитация наката справа 2 мин.Имитация наката слева 2 мин.Имитация топ-спина справа 2 мин.Имитация топ-спина слева 2 мин.Имитация подрезки слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация наката слева, справа, поочередно 2 мин.Имитация топ-спина справа, слева, поочередно 2 мин.Свободная игра ударами об стенку 10 мин.**Заключительная часть**Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 3 серии по 15 разСгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 15 разУпражнение с гантелями на трицепс 3 серии по 1 мин.Упражнение с гантелями на бицепс 3 серии по 1 мин.Упражнение с гантелями на плечи:Махи руками в стороны 3 серии по 1 мин.Махи руками перед собой 3 серии по 1 мин.Скручивания на пресс 3 серии по 20 разПоднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 20 разПланка 3 серии по 1,5 мин.Боковая планка 3 серии по 1 мин.Упражнение «Стульчик» 3 серии по 1,5 мин.Заминка 10 мин. |



**Упражнение на трицепс Упражнение на бицепс**

**\*Гантели можно заменить на бутылки с водой.**

****

****

**Упражнение «Скалолаз»**

****

**Боковая планка**