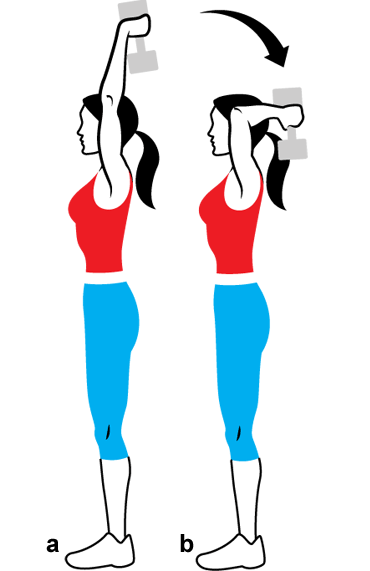
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2020г. | **ТГ-1,2** | **ТГ-3,5** |
| **18**  **Мая** | **Разминка**  Общая и специальная разминка 10-15 мин.  Перерыв между упражнениями от 45 сек. до 1 мин.  **Основная часть тренировки**  Имитация подрезки справа 2 мин.  Имитация подрезки слева 2 мин.  Имитация наката 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 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, 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 мин  Прыжки 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 раз  Сгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 10 раз  Упражнение 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 раз  Поднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 15  Планка 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 раз  Сгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 15 раз  Упражнение 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 раз  Поднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 20 раз  Планка 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 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 мин  Прыжки 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 раз  Сгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 10 раз  Упражнение 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 раз  Поднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 15  Планка 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 раз  Сгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 15 раз  Упражнение 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 раз  Поднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 20 раз  Планка 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 мин  Прыжки 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 раз  Сгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 10 раз  Упражнение 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 раз  Поднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 15  Планка 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 раз  Сгибание, разгибание рук от скамьи 3 серии по 15 раз  Упражнение 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 раз  Поднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 20 раз  Планка 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**