

**Недельный цикл тренировок спортивного отряда «Высшая лига» в оздоровительном лагере МБОУ «СОШ № 18» с 4-22 июня 2018 г.**

<b>Понедельник</b>	<p><b>Утро:</b> Кросс 2 км ОРУ 5 мин СБУ - 4 x 10м</p> <p>Ускорения 5 x 30 м , 3 x 100 м через 100 м трусцой</p> <p>ОФП – Пресс 2 x 15 раз, подтягивание 3 x 5 раз.</p> <p>Заминка – 5 мин.</p> <p><b>День:</b> Игровой час - Футбол</p>
<b>Вторник</b>	<p><b>Утро:</b> Кросс 1,5 км ОРУ – 5 мин. СБУ – 3 x 20 м.</p> <p>Прыжки 8 x 40 м. переход в бег до 60 м.</p> <p>Ускорения 2 x 200 м. Силовые: пресс 35 раз, м. спины 35 раз, разножка 3 мин.</p> <p>Заминка – 5 мин.</p> <p><b>День:</b> Игровой час – ручной мяч</p>
<b>Среда</b>	<p><b>Утро:</b> Кросс 3 км – свободно СБУ – 3 x 10 м.</p> <p>Спортигры 40 мин.</p> <p><b>День:</b> Игровой час - баскетбол</p>
<b>Четверг</b>	<p><b>Утро:</b> Бег 1 км. ОРУ СБУ – 5 x 10 м.</p> <p>Ускорения 3 x 100 м</p> <p>Ускорения 400 м , 200 м , 150 м , 3 x 30 м. Отдых 7 мин.</p> <p>Заминка – 5 мин.</p> <p><b>День:</b> Игровой час – пионербол</p>
<b>Пятница</b>	<p><b>Утро:</b> Кросс 4 км – свободно СБУ-4 x 15 м.</p> <p>Ускорения 6 x 50 м. Прыжковые упр. 30 мин.</p> <p>Силовые упр. 15 мин.</p> <p>Заминка – 5 мин.</p> <p><b>День:</b> Игровой час - футбол</p>