**План тренировок.**

**04.05.2020.Понедельник**

Разминка – 15 мин.

Ходьба – 3 мин.

Бег - 10 мин.

Комплекс силовых упражнений - 10 мин.

Упражнения на растяжку – 5 мин.

**08.05.2020 Пятница.**

Разминка – 15 мин.

Ходьба – 3 мин.

Кросс 20 мин.

Упражнения на растяжку – 5 мин

**11.05.2020. Понедельник**

Разминка – 15 мин.

Ходьба – 3 мин.

Бег - 10 мин.

Специальные беговые упражнения - 10 мин.

Упражнения на растяжку – 5 мин.

**15.05.2020. Пятница**

Разминка – 15 мин.

Ходьба – 3 мин.

Кросс- 20 мин.

Упражнения на растяжку – 5 мин.

**18.05.2020.Понедельник**

Разминка – 15 мин.

Ходьба – 3 мин.

Бег - 10 мин.

Комплекс силовых упражнений - 10 мин.

Упражнения на растяжку – 5 мин.

**22.05.2020. Пятница**

Разминка – 15 мин.

Ходьба – 3 мин.

Бег - 10 мин.

Специальные беговые упражнения - 10 мин.

Упражнения на растяжку – 5 мин.

**25.05.2020. Понедельник**

Разминка – 15 мин.

Ходьба – 3 мин.

Бег - 10 мин.

Специальные упражнения для метания мяча - 10 мин.

Упражнения на растяжку – 5 мин.

**29.05.2020. Пятница**

Разминка – 15 мин.

Ходьба – 3 мин.

Кросс- 20 мин.

Упражнения на растяжку – 5 мин.