

План тренировок в домашних условиях для групп тренера- преподавателя Амбарцумян Бабкена Эдвардовича  
(Старшие)

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вс.
<p>Ут. Зарядка: -Прыжки на скакалке 10 мин. -Растяжка -Отжимание 5под. по 20 раз. - Приседание ( угол 90 градусов) 5 под. по 20 раз</p> <p>Вч. Разминка - Работа с резиной - Учиками - Подтягивание 100 раз в сумме</p>	<p>Ут. Зарядка: -Прыжки на месте 150 раз -Растяжка -Отжимание 5под. по 20 раз. - Приседание ( угол 90 градусов) 5 под. по 20 раз - Пресс 200 раз в сумме</p> <p>Вч. Разминка - Работа с резиной - Учиками - Подтягивание 100 раз в сумме - Работа в утяжелителях</p>	<p>Ут. Зарядка: -Прыжки на скакалке 10 мин. -Растяжка -Отжимание 5под. по 20 раз. - Приседание ( угол 90 градусов) 5 под. по 20 раз</p> <p>Вч. Разминка - Работа с резиной - Учиками - Подтягивание 100 раз в сумме</p>	<p>Ут. Зарядка: -Прыжки на месте 150 раз -Растяжка -Отжимание 5под. по 20 раз. - Приседание ( угол 90 градусов) 5 под. по 20 раз - Пресс 200 раз в сумме</p> <p>Вч. Разминка - Работа с резиной - Учиками - Подтягивание 100 раз в сумме - Работа в утяжелителях</p>	<p>Ут. Зарядка: -Прыжки на скакалке -Растяжка -Отжимание 5под. по 20 раз. - Приседание ( угол 90 градусов) 5 под. по 20 раз</p> <p>Вч. Разминка - Работа с резиной - Учиками - Подтягивание 100 раз в сумме - Работа на кардиолестнице.</p>	<p>Ут. Зарядка: -Прыжки на месте 150 раз -Растяжка -Отжимание 5под. по 20 раз. - Приседание ( угол 90 градусов) 5 под. по 20 раз - Пресс 200 раз в сумме - Кардиолестница</p> <p>Вч. Разминка 15 мин. - Работа с резиной - Учиками - Подтягивание 100 раз в сумме - Работа в утяжелителях</p>	<p>Выходной Баня</p>