

**Ежедневник двигательной активности
для учащихся 6-ых классов**



КОМПЛЕКС ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Перед началом выполнения упражнений необходимо выполнить разминку, комплекс упражнений типа зарядки 5-7 минут. После выполнения упражнений выполнить упражнения на восстановление дыхания. Все упражнения выполняются в меру своих возможностей. Хороших тренировок!

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование упражнений, количество раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
1	Приседания 2 подхода по 15 раз	
2	Подъемы на носки 2 подхода по 15 раз	
3	Выпады на левую/правую ногу 2 подхода по 15 раз	
4	Отжимание от пола 2 подхода по 15 раз (юноши), девушки по 10 раз	
5	Скручивание 2 подхода по 15 раз	

Повторить 2 раза! Задание на 15 минут.

ВТОРНИК

	Наименование упражнений, количество раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
1	Выпрыгивание вверх 2 подхода по 10 раз	
2	Подъем ног в положении лёжа на спине 2 подхода по 15 раз	
3	Планка на локтях 2 подхода по 30 сек	
4	Бёрпи 2 подхода по 8 раз	
5	Лодочка 2 подхода по 20 сек	

Повторить 2 раза! Задание на 15 минут.

СРЕДА

	Наименование упражнений, количество раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
1	Складка лежа на спине одновременный подъем ног и туловища к друг другу 2	

	подхода по 15 раз мальчики, 10 раз девочки	
2	Наклон вперед из положения сидя 15 раз.	
3	Выпрыгивания вверх 2 подхода по 15 раз мальчики, 10 раз девочки	
4	Подъём ног в положении лёжа на спине 2 подхода по 10 раз	
5	Планка на локтях 2 подхода по 20 сек	

Повторить 2 раза! Задание на 15 минут.

ЧЕТВЕРГ

	Наименование упражнений, количество раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
1	Приседания 2 подхода по 15 раз	
2	Скручивания 3 подхода по 15 раз	
3	Отжимания 2 подхода по 15 раз мальчики, девочки 10 раз	
4	Выпрыгивания 2 подхода по 15 раз мальчики, 10 раз девочки.	
5	Выпады на левую/правую ногу 2 подхода по 15 раз	

Повторить 2 раза! Задание на 15 минут.

ПЯТНИЦА

	Наименование упражнений, количество раз	Отметка о выполнении (сколько раз выполнил)
1	Выпрыгивание вверх 2 подхода по 15 раз	
2	Подъём ног в положении лёжа на спине 2 подхода по 15 раз	
3	Планка на локтях 2 подхода по 30 сек	
4	Бёрпи 2 подхода по 8 раз	
5	Лодочка 2 подхода по 20 сек	

Повторить 2 раза! Задание на 15 минут.

Каждый день, в этом Ежедневнике, делаем отметку о выполнении упражнений (сколько раз выполнил). Постоянно при выполнении упражнений фиксируем час за 10 сек.

