

### Комплекс упражнений для 4 класса на каждый урок.

	Разминка ОРУ		Бег на месте (минуты)		Бег на месте с высоким подниманием бедра (минуты)		Приседание		Отжимание		Подъем тела из положения лежа		Подъем тела из положения лежа	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Кол-во раз	+	+	<b>2</b>	2	<b>1</b>	1	<b>10</b>	6	<b>8</b>	мах	<b>7</b>	мах	<b>7</b>	мах
Кол-во подходов	+	+	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3

Пимечание: ( + )- для обязательного выполнения.

Мах-максимальное количество возможного

### Комплекс упражнений для 5 класса на каждый урок.

	Разминка ОРУ		Бег на месте (минуты)		Бег на месте с высоким подниманием бедра (минуты)		Приседание		Отжимание		Подъем тела из положения лежа		Подъем тела из положения лежа	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Кол-во раз	+	+	<b>3</b>	2	<b>2</b>	1	<b>10</b>	8	<b>10</b>	мах	<b>10</b>	мах	<b>10</b>	мах
Кол-во подходов	+	+	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3

Пимечание: ( + )- для обязательного выполнения.

Мах-максимальное количество возможного.

### Комплекс упражнений для 6 класса на каждый урок.

	Разминка ОРУ		Бег на месте (минуты)		Бег на месте с высоким подниманием бедра (минуты)		Приседание		Отжимание		Подъем тела из положения лежа		Подъем тела из положения лежа	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Кол-во раз	+	+	<b>3</b>	2	<b>2</b>	1	<b>12</b>	10	<b>10</b>	мах	<b>10</b>	мах	<b>10</b>	мах
Кол-во подходов	+	+	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3

Пимечание: ( + )- для обязательного выполнения.

Мах-максимальное количество возможного.

### Комплекс упражнений для 7 класса на каждый урок.

	Разминка ОРУ		Бег на месте (минуты)		Бег на месте с высоким подниманием бедра (минуты)		Приседание		Отжимание		Подъем тела из положения лежа		Подъем тела из положения лежа	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Кол-во раз	+	+	<b>3</b>	3	<b>2</b>	1	<b>15</b>	10	<b>12</b>	7	<b>12</b>	8	<b>12</b>	8
Кол-во подходов	+	+	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3

Пимечание: ( + )- для обязательного выполнения.

Мах-максимальное количество возможного.

### Комплекс упражнений для 8 класса на каждый урок.

	Разминка ОРУ		Бег на месте (минуты)		Бег на месте с высоким подниманием бедра (минуты)		Приседание		Отжимание		Подъем тела из положения лежа		Подъем тела из положения лежа	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Кол-во раз	+	+	<b>4</b>	3	<b>2</b>	1	<b>15</b>	10	<b>15</b>	8	<b>15</b>	8	<b>15</b>	8
Кол-во подходов	+	+	<b>1</b>	1	<b>1</b>	1	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3	<b>3</b>	3

Пимечание: ( + )- для обязательного выполнения.

Мах-максимальное количество возможного.

### Комплекс упражнений для 9 класса на каждый урок.

	Разминка ОРУ		Бег на месте (минуты)		Бег на месте с высоким подниманием бедра (минуты)		Приседание		Отжимание		Подъем тела из положения лежа		Подъем тела из положения лежа	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Кол-во раз		+		2		1		10		8		8		8
Кол-во подходов		+		1		1		3		3		3		3

Пимечание: ( + )- для обязательного выполнения.

Мах-максимальное количество возможного.

# МИКРОТРЕНИРОВКИ

## НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



1

Заведите будильник и делайте по 10 приседаний каждый час.



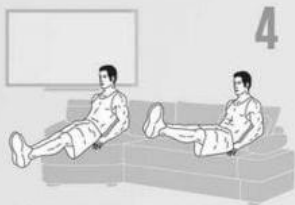
2

Вставайте, когда просматриваете новости или проверяете почту.



3

Делайте по 10 махов ногами каждый раз, когда возвращаетесь к рабочему месту.



4

Делайте подъёмы ног или ножницы, когда смотрите телевизор.



5

Делайте обратные отжимания, пока загружается видеоигра.



6

Боксируйте во время рекламы на YouTube или ТВ.



7

Поднимайтесь на носки, пока готовите еду.



8

Прыгайте, пока закипает чайник.



9

Делайте выпады в стороны, пока готовится кофе.



10

Стойте на одной ноге, пока ждёте кого-то или чего-то.



11

Тянитесь вверх каждый раз, когда проходите сквозь дверной проём.



12

Делайте планку, пока сёрфите в интернете.