

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	+	+	2	2	1	1	10	6	8	мах	7	мах	7	мах
Кол-во подходов	+	+	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	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	+	+	3	2	2	1	10	8	10	мах	10	мах	10	мах
Кол-во подходов	+	+	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	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	+	+	3	2	2	1	12	10	10	мах	10	мах	10	мах
Кол-во подходов	+	+	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	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	+	+	3	3	2	1	15	10	12	7	12	8	12	8
Кол-во подходов	+	+	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	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	+	+	4	3	2	1	15	10	15	8	15	8	15	8
Кол-во подходов	+	+	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	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.

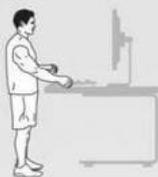
МИКРОТРЕНИРОВКИ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



1

Заведите будильник и делайте по 10 приседаний каждый час.



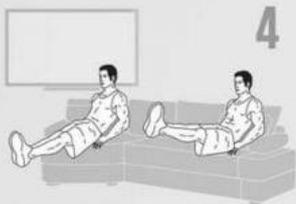
2

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.