**РЕЛЬЕФ НА СПОРТИВНЫХ КАРТАХ. ОФП, ОРУ**

Методическое пособие для ориентировщиков: <http://o-novgorod.ru/wp-content/uploads/izobrazhenie-relefa-na-karte.pdf>

На симуляторе : <http://moscompass.ru/news/cfrus/files.php>

пройти первые три дистанции.

**ОФП, ОРУ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **скоростно-силовая** | |
| [плиометрические отжимания](https://www.youtube.com/watch?v=ymBK5LsLM3U) | |
| 5х5 | 1 мин |
| **силовая** | |
| [наклоны на одной ноге](https://www.youtube.com/watch?v=sN8t2kfHesk) | |
| 3х10/10 | 1 мин |
| [тяга к опоре](https://www.youtube.com/watch?v=Jbf_nUz39NQ) | |
| 3х12/12 | 1 мин |
| **стабилизация** | |
| [индийские отжимания](https://www.youtube.com/watch?v=o7U-LJ5xuWc) | |
| 3х8 | 20 сек |
| [наклоны назад в упоре на коленях](https://www.youtube.com/watch?v=vNfmKje2470) | |
| 3х8 | 20 сек |
| [антиротационный упор](https://www.youtube.com/watch?v=a7sLOESlc3o) | |
| 3х45 сек  (на каждую сторону) | 20 сек |
|  |
|  |  |
| **кондиционная** | |
| [20 прыгающих "Джеков" 10 полубурпи  оставшееся время от минуты упор-присев упор-лежа](https://www.youtube.com/watch?v=9RJCdkW7vSM) | |
| 12х1 мин | 90 сек |
| [**растяжка**](https://www.youtube.com/watch?v=XWv6spIG0Z4) |  |