**ОФП**

Жим штанги лежа: 120кгх1, 100х5  
Присед со штангой: 150х1,120х5  
Становая тяга: 150х1,120х3  
Подтягивания турник: 20  
Отжимания брусья: 40  
Отжимания в пол: 60  
Пресс: 60/мин, к перекладине 20  
Плавание: 1000  
Бег: 10км 60мин,3км-14мин,1км-4мин  
Скакалка: 120/мин, 1000/10мин  
Рукопашный бой-хотя бы 2раза в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Скилл** | **Приемлимый максимум** | **Приемл. норма** | **Сроки** |
| Жим | 120x1, 100x5 | 80x1 70x5 |  |
| Становая | 150x1, 120x5 | 100x1, 80x5 |  |
| Присед | 150x1, 120x5, 0x120x2мин | 100x1, 80x5, 0x60 |  |
| Подтягивания | 20 | 15 |  |
| Отж. брусья | 40 | 30 |  |
| Отжимания | 70 | 50 |  |
| Пресс | 60/мин | 30/30 |  |
| Плавание | 1000 | 1000 |  |
| Бег | 10-60мин, 3-14мин, 1-4мин | 5-30, 3-16, 1.6-8 |  |
| Скакалка | 120-1мин, 1000-10мин | 100/мин,400/5мин |  |
| Fight | Заниматься MF | Самооборона |  |