**План дистанционного обучения**

**Недельный тренировочный микроцикл по лёгкой атлетике март-апрель 2020 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Базовый уровень** |
| **понедельник** | Разминка 30 минут.  Прыжки с двух и с одной ноги. Силовые упражнения на мышцы спины, живота и ног. |
|  |  |
| **вторник** | Разминочная часть 15 мин.  Беговые упражнения  Лёгкие ускорения по 10 м с незначительным повышением пульса. |
| **среда** | Разминочная часть 15 мин.  Упражнения на координацию.  Общие развивающие физические упражнения. |
| **четверг** | Разминочная часть 15 мин.  Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения на мышцы ног и спины. |
|  |  |
| **пятница** | Разминочная часть 15 мин.  Упражнения на гибкость.  Общие развивающие упражнения. |
|  |  |
| **суббота** | Разминочная часть 15 мин.  Общие развивающие физические упражнения.  Беговые упражнения. Упражнения барьериста. |
| **воскресенье** | Разминочная часть 15 мин.  Прыжки с двух и с одной ноги. Упражнения с барьерами.  Силовые упражнения на мышцы спины, живота и ног. |
| **понедельник** | Разминочная часть 15 мин.  Специальные беговые упражнения.  Лёгкие ускорения по 200 м 9-10 раз с незначительным повышением пульса.  Силовые упражнения на мышцы ног |