**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  |