План дистанционного обучения
Этап подготовки: СОГ отделение ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ
с 08.11.2021 по 13.11.2021г.
Тренер-преподаватель: Башкатова А.Ю.

09.11.2021	➢ Ходьба на месте 10 шагов + медленный бег 30 сек. ➢ Упор присев прыгнуть вверх 10 раз. ➢ и.п. полушпагат на левой пружинящие выпады 5 раз + 5 на правой. ➢ и.п присед на левой правая в в сторону медленно перенести вес тела на правую 5+5 раз. ➢ Ходьба с захлестом голени 10+10 шагов. ➢ Выпрыгивания из полуприседа на одной ноге 5+5 раз. ➢ Махи бутылью с водой 20раз. ➢ Выпрыгивания из полуприседа бутыль с водой в руках между ног 15 раз. ➢ Прыжки со скакалкой, вращая назад 50 раз. ➢ Повторить 4 серии через 2-3 мин. отдыха
11.11.2021	➢ Повторение. ➢ Ходьба на месте 10 шагов + медленный бег 30 сек. ➢ Упор присев прыгнуть вверх 10 раз. ➢ и.п. полушпагат на левой пружинящие выпады 5 раз + 5 на правой. ➢ и.п присед на левой правая в в сторону медленно перенести вес тела на правую 5+5 раз. ➢ Ходьба с захлестом голени 10+10 шагов. ➢ Выпрыгивания из полуприседа на одной ноге 5+5 раз. ➢ Махи бутылью с водой 20раз. ➢ Выпрыгивания из полуприседа бутыль с водой в руках между ног 15 раз. ➢ Прыжки со скакалкой, вращая назад 50 раз. ➢ Повторить 4 серии через 2-3 мин. отдыха
13.11.2021	➢ Повторение. ➢ Ходьба на месте 10 шагов + медленный бег 30 сек. ➢ Упор присев прыгнуть вверх 10 раз. ➢ и.п. полушпагат на левой пружинящие выпады 5 раз + 5 на правой. ➢ и.п присед на левой правая в в сторону медленно перенести вес тела на правую 5+5 раз. ➢ Ходьба с захлестом голени 10+10 шагов. ➢ Выпрыгивания из полуприседа на одной ноге 5+5 раз. ➢ Махи бутылью с водой 20раз. ➢ Выпрыгивания из полуприседа бутыль с водой в руках между ног 15 раз. ➢ Прыжки со скакалкой, вращая назад 50 раз. ➢ Повторить 4 серии через 2-3 мин. отдыха