Задания для дистанционной работы с группами 4,5,6 базового уровня сложности по легкой атлетике

Чибисов С.П.

Разминка на месте 5 мин

1. Подскоки на месте
2. «Диван, стул, кровать», Подскоки на одной 20х20
3. Подъем на ногу по 10-15 раз
4. Смена ног 50 раз
5. Отжимания 10-15 раз
6. Кувырок (диван, кровать) с места, с 1-2 шагов в прыжке
7. Прыжок вверх с вращением на 180 и 360 градусов по 10 раз
8. «Захлест» 30х30 в стену упор
9. Бег в упоре в среднем темпе30х30 в стену упор
10. Выход в мост 20 раз
11. Поочередно колено к груди по 15-20 раз на каждую ногу
12. 12. Упражнение по желанию, если позволяют условия на стул (0,5м) с отскоком вверх или на диван, кровать или с кувырком вперед
13. «Планка» до 20-30 раз

Комплекс повторить 2 раза

Отдых между упражнениями и подходами по самочувствию