Задания для дистанционной работы с группами 1, 2,3 базового уровня сложности по легкой атлетике

Чибисов С.П.

Разминка на месте 5 мин

1. 1. Перекаты на стопе 30 (раз)
2. Подскоки на месте с вращением рук назад, вперед по 10 раз
3. Подъем на стопе одной 2х20 (раз)
4. Подъем на стопе одной 2х20 (раз)
5. «Ползунок 50
6. Подскоки на месте 2х20 (раз)
7. Приседы на 2х ногах 2х15 (раз)
8. Выход в мост 2х20 (раз)
9. Пресс 2х20 (раз)

2 часть

10. Отжимания 2х15 (раз)

11. Смена ног прыжком 2х12 (раз)

12. Подскоки на месте с поочередным подъемом колен 2х20(раз)

13. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов по 10 раз в каждую сторону

Отдых между упражнениями и подходами по самочувствию