Задания для дистанционной работы с группами 1-2 углубленного уровня сложности по легкой атлетике

Чибисов С.П.

Разминка (на месте 5 мин

1. Смена ног прыжком 2х20 (с разного исходного положения0
2. «Велосипед» 2х30
3. Отжимания 10-20 раз плюс работа рук 60 в среднем темпе 2 серии
4. Прыжком 10 плюс подскоки с подниманием колена 2 серии
5. «Рыбка» 20 раз плюс «Раскладушка» 15-20 раз 2 серии
6. Сидя, разведение ног, ноги врозь – ноги скрестно2х20
7. Бег в упоре, 60 б.ш., 50 б.ш., 40 б.ш., 30 б.ш. (беговые шаги в среднем темпе)
8. Подскоки 20 2 раза с вращением рук назад, 2 раза с вращением рук вперед

Комплекс повторять 1-2 раза

Обязательный кросс на 2000 м на улице