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

Чибисов С.П.

Разминка на месте 5 мин

1. Подскоки на месте с вращением рук назад, вперед по 10 раз
2. Смена ног прыжком 20 раз
3. Отжимания 1-2 раза, наклон перебивая руками в упор лежа, отжимания и обратно
4. Смена ног прыжком 20 раз
5. «Рыбка косая» 20 раз
6. Подскоки с подниманием колен, попеременно 20 раз
7. «Косая раскладушка» 20 раз
8. Подскоки с подниманием колен, одним коленом по 10 – 15 раз
9. Прыжком в упор лежа 10-15 раз
10. «Крест» на животе 20 раз, левой ногой к правой руке, правой ногой к левой руке
11. Кувырок вперед с прыжком вверх по 10-20 раз на ковре
12. «Крест» на спине 20 раз
13. Отжимания (диван, кровать, стул) 10-20 раз

Повторить комплекс 1-2 раза

Отдых между упражнениями и подходами по самочувствию