Индивидуальные планы дистанционной работы с группами 1-4 углубленного уровня сложности по легкой атлетике

Савенков П. А.

Понедельник Разминка – 5-6 кругов ОРУ-15 мин СБУ -6х30м 3х30м Бег с высоким подниманием бедра (большие конусы через 3 стопы) х10 раз+ отдых +3 серии (штанга присед 20кг х10 раз + запрыгивание на два больших мягких мата 10 раз)+ отдых+ скачки на одной ноге через малые конусы через 3 стопы 5 раз правой + 5 раз лево1 ногами+ Ускорение 1х100м+ 2х50м Ноги вместе – врозь на мате 30 раз + запрыгивание на зеленую тумбу 30 раз Пресс + спина на мате и козле Разминка с диском Броски мяча с партнером двумя руками снизу вперед по 10 бросков Заминка

Среда Разминка – 5-6 кругов ОРУ-15 мин СБУ -6х30мУскорение 2х30м Ходы на барьерах боком правым + левым по 5 раз 10 барьеров + отдых + 3 серии (перепрыгивание через маленькие барьеры которые расставить через 2 стоп между ножками 7-10 барьеров х10 раз)+ ускорение 1х50 м)+ отдых Ноги вместе – врозь на мате 30 раз + запрыгивание на зеленую тумбу 30 раз Пресс + спина на мате и козле Разминка с диском Броски мяча с партнером на мате Заминка

Четверг Легкий бег 30-40 мин разминка и ОФП

Пятница Разминка – 5-6 кругов ОРУ-15 мин СБУ -6х30м Ходьба выпадами 60м и сразу без отдыха ускорение 100 м+ отдых + выпадами 50м и ускорение 110м + отдых +выпады 40м и ускорение 120м и т. д + отдых+ ускорение 3х150мПресс + спина на мате и козле Разминка с диском Броски мяча с партнером на мате Заминка