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

Савенков П. А.

Понедельник Разминка ОРУ-15 мин СБУ -6х30м Забегание по скамейкам трибун -10 раз + ускорение 2х100м + Запрыгивание из полного приседа на трубунах на каждую синию минуя бетонную-5 раз до верха+ ускорение 1х100м На газоне босиком прыжки спиной вперед 5х20м+ прыжки с ноги на ногу 4х60м Стопа ( мат –тумба шв. стенка)–Пресс-Спина Заминка Растяжка

Вторник Разминка – 2 круга ОРУ-15 мин СБУ - 6х30м ускорение 2х50м прыжки в длину с места 10раз + прыжки в длину с укороченного разбега 5 попыток от резинки+ разножка на месте на ширину дорожки 3 серии х 30 раз гриф 10кг на плечах Стопа – Пресс - Спина Заминка Растяжка

Среда Разминка – 2 круга ОРУ-15 мин СБУ -6х30м Ускорение 4х150м – Пресс-Спина Заминка Растяжка

Четверг Разминка – 2 круга ОРУ-15 мин СБУ -6х30м Ускорения 2х30м отработка низкого старта с колодок 3х10м Ускорения 1 х 100м быстро подбор полного разбега и прыжки 3 попытки Стопа –подъем на стопу с партнером на плечах двумя ногами - 2х20 раз Ускорение 4х150м Стопа –Пресс-Спина Заминка Растяжка

Пятница Разминка ОРУ -15 мин СБУ- 6х30м Ускорение 1х100м Бег 300 + 100м ходьбой + 200м + 100м ходьбой+ 100м Стопа –Пресс-Спина Заминка Растяжка