Задания для дистанционной работы с группами 1-4 углубленного уровня сложности по легкой атлетике

Семенов А.В.

Разминка на месте 10 мин

1. Прыжки влево, вправо, вперед, назад по 2х20 раз
2. Переступания через воображаемую линию влево, вправо, вперед, назад по 2х (10+10), быстро на 3 счета
3. «Кувырок» вперед, вылет вверх, быстро 10 раз
4. Приседы быстрые 15 раз, 2 подхода
5. Смена ног прыжком (быстро) 2х20
6. А. Подскоки на месте с поочередным подъемом колена по 2х10, первый подход спокойно, второй быстро Б. Подскоки на месте с подъемом одного колена по 2х10 раз, первый подход спокойно, второй быстро
7. Бег в упоре 2х(15+15), первый в среднем темпе, второй быстро
8. «Рыбка» (быстрая) 2х20
9. «Раскладушка» 2х20 (быстро)
10. Отжимания (быстро) 2х (15+15

Кросс по возможности на 1000 м или заменить бегом на месте – 20 минут