Задания для дистанционной работы с группами 1, 2,3,4 углубленный уровень сложности по легкой атлетике

С 13 апреля по 19 апреля 2020 года

1. Опускание и вставание с колен
2. Стойки на лопатках («велосипед со сменой ног»)
3. Подскоки на носках, в низком седе
4. Пресс (лежа), - «раскладушки», «уголок»
5. Спина (лежа)
6. З/пов. (лежа, с сопротивлением
7. Махи ногами (продольные и поперечные)
8. «Ползунки»
9. Перекаты на спине (с выпрыгиванием)
10. «Кресты», «мосты», шпагаты

План индивидуальной дополнительной работы со Смирновой Ульяной

Бег 5 минут по прихожей с элементами беговых упражнений.  
Разминка

Серия:

1. Вылеты из н/седа с двойной прокруткой рук

2. Велосипед

3. Пресс

4. Быстрые приседания 15 секунд

5. Упор сидя-упор лёжа- вылет вверх

Таких две серии (Видео)