4 неделя

.

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

1. Выпрыгивание, достать потолок
2. Приседание на время 10-15 макс
3. Подъемы и подскоки на столе
4. Перескоки, вылеты вверх
5. Б/шаг-наклоны, силовые повороты, пресс
6. «Гусиный шаг»
7. Бег упоре-от 30 до 100 смен
8. Выпрыг из полуприседа (с партнером, если есть возможность), на двух и одной ноге
9. Вылеты из низкого седа с двойным прокрутом рук
10. «Пистолеты» с выпрыгиванием
11. Скакалка
12. Смена выпадов с прокачиванием
13. Подскоки колени к груди
14. Упор лежа, упор присев, прыжок вверх
15. Кроссовая подготовка
16. Кросс по возможности на 1000 м или заменить бегом на месте – 20 минут