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

Семенов А.В.

Разминка на месте 10 мин, с музыкой))), делитесь фото и видео

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