26.03.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер- преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: НП-1(№1)

Задания:

1.Бег в медленном темпе ( 7-8минут)

2.ОРУ на гибкость

3.Спец.беговые упражнения (стандартные)

4.Ускарения на технику по 50м (5раз)

5.Пресс, спина, отжимание-2серии по 10раз (дома)

6.Стопа-отскоки-подскоки -2серии по 12раз(дома).

26.03.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер- преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: НП-1(№2)

Задания:

1.Бег в медленном темпе (10-12минут)

2.ОРУ на гибкость

3.Спец. беговые упражнения (стандартные)

4.Ускарения на технику по 80м (6раз)

5. Пресс, спина, отжимание-3 серии по 10раз (дома)

6.Стопа-отскоки –подскоки-2серии по 14раз(дома)