**24.03.2020**

**Тренер – преподаватель Движкова А.Н.**

**Легкая атлетика**

**Задания:**

Бег в медленном темпе 20кругов.

ОРУ на гибкость.

Спец.беговые упр-нестандартные

Бег 5х300метров (через 4-6минут) по нарастающей 75-80про центов

Штанга :приседание и подскоки с грифом на плечах 3-6подходов

Круговая или пресс на шведской лестницы

Отскоки, подскоки (стопа) -2серии