Дистанционное задание. Тренер - преподаватель Чекмарева И.А.

27.03.2020

Понедельник, среда, пятница.

1.**Бег на стадионе- 20-30мин.**

**2. Комплекс упражнений для разминки в движении 10-15 мин.**

- Бег с высоким подниманием бедра. Старайтесь выполнять максимально часто с минимальным продвижением дистанция 15-20 метров.

- Колесо. Выполняется подобно первому упражнению, но с выбрасыванием носка вверх. Получается более затяжной вынос бедра.

- Бег с захлестыванием голени. Руки работают как при беге. Выполняйте быстро и с небольшим продвижением.

- Бег с выносом прямых ног вперед. Руки работают, как во втором упражнении. Выносите ногу максимально высоко. Не отклоняйте корпус назад.

- Бег спиной. Смотрите через правое и левое плечо, если рядом есть занимающиеся.

- Скрестный шаг правым и левым боком. Старайтесь не поворачивать корпус, в работу должны включаться только ноги.

- Выпады на каждый шаг. Спина ровная, положение рук свободное (опущены, на поясе или за головой).

- Многоскок или олений бег. Выполняйте прыжки с поочередным отталкиванием одной ногой.

**3. Упражнение Блэкберна.**

**Ссылка:** <https://clck.ru/Mg5FL>

**4. Упражнения на растяжку.**

Ссылка: <https://youtu.be/woqT-FzLMls>