

Задание по плаванию для СОШ № 1 3 класс, Гимназия 3-6 класс

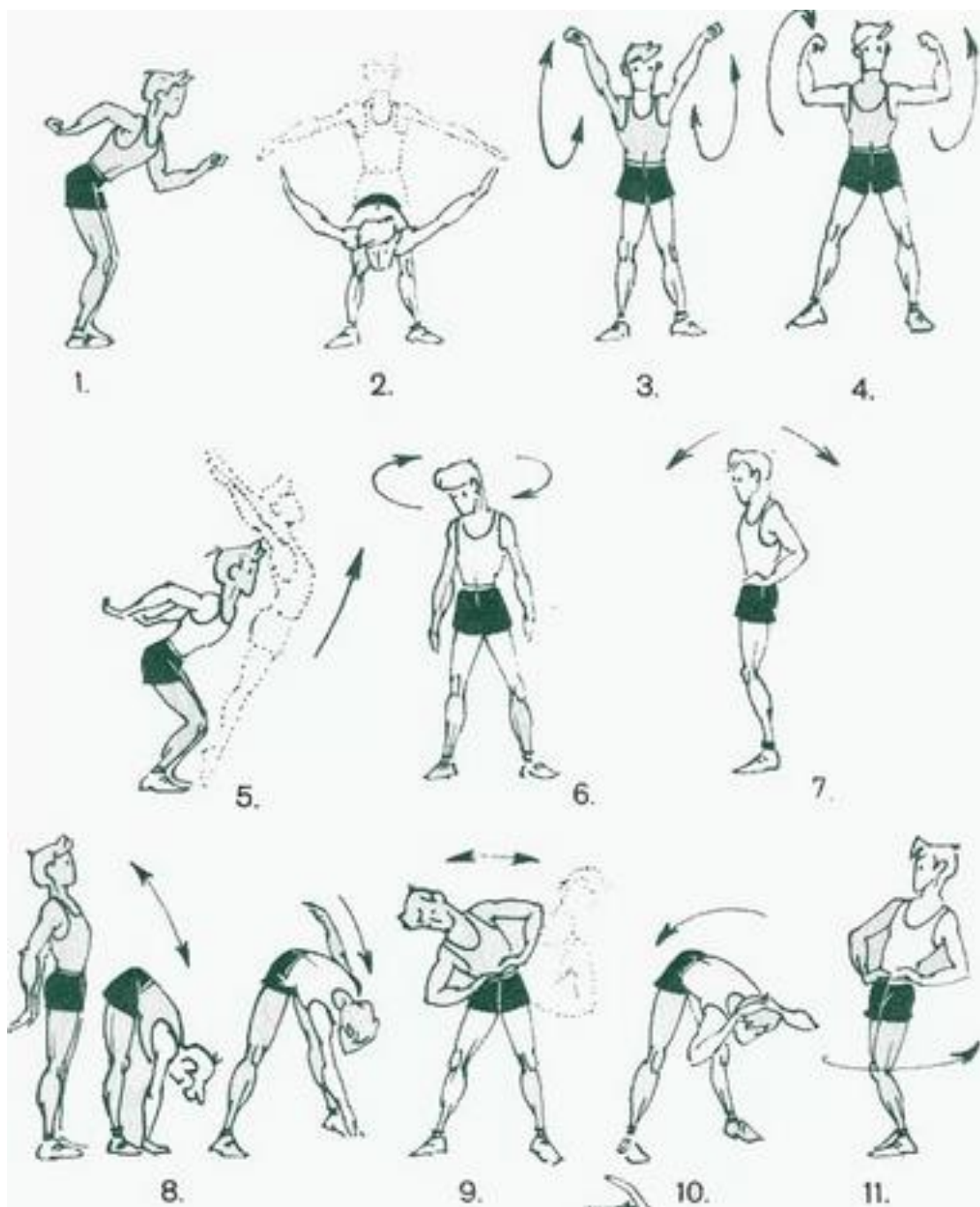
Дата 15.04.2020

Тема: Совершенствование плавания способом брасс.

Тренер-преподаватель Данилов С.В.

Задание №1

Выполнить разминку (ОРУ)



Задание № 2 Выполнить имитационные упражнения по видео (ссылка прилагается)

<https://youtu.be/ddp8ULbOw1k>

Дозировка: 5 подходов по 30 раз с отдыхом между подходами 30 с.

Задание № 3 Выполнить имитационные упражнения (ноги)

<https://youtu.be/p9jLbRiRABs>

Дозировка: 5 подходов по 10 раз с отдыхом между подходами 30 с.

