01.11.2021.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: БУ-2(НП-3).

Задания:

1.Бег на месте(2-3минуты), чтобы разогреть организм перед работой.

2.Упражнения на гибкость(10минут), потянутся хорошо перед комплексом.

3.Преступаем комплексу .

Упражнения сделать:3серии по 10раз каждое упражнения, приседание возле стенки 10секунд, после каждой серии отдых-1минута.

**Ссылка: YouTube-канал Евгения Жгир @runwitheva**



01.11.2021.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа: СУ-1(СОГ-1).

Задания:

1.Бег на месте (2-3минуты )-чтобы разогреть организм перед работой.

2.Упражнения на гибкость(10минут)-потянутся хорошо перед комплексом.

3.Преступаем комплексу.

Все делаем-2серии после каждой серии отдых-1минута.

**Ссылка: YouTube-канал Евгения Жгир @runwitheva.**