30.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-3.

Общие рекомендации по выполнению упражнения:

1.Прежде чем начать, пробежите кросс на месте или по квартире. Чтобы разогреться хорошо.

2.Упражнения в каждой комнате.

Комплекс развивающих упражнений:

-улучшение технике и эффективности бега.

-совершенствование скоростных качеств.

-профилактика травм.

1.Комплекс:

2.Комплекс:

6 СКЛАДЫВАНИЯ РУК И НОГ
10-30 повторений

Лягте на спину, руки вытянуты за голову, поднимите одновременно ноги и корпус максимально высоко до касания ног руками, вернитесь в исходное положение. Выполняйте динамично.

7 ОПУСКАНИЕ НА ЛОКТИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНКА
10-20 повторений

Примите положение планка на прямых руках, опуститесь на правый локоть, затем на левый, поднимитесь обратно правой рукой, затем левой. Выполняйте динамично, периодически меняя руку, с которой начинаете упражнение.

8 КАСАНИЕ ПЛЕЧЕЙ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНКА
10-30 повторений

Примите положение планка на прямых руках, коснитесь правой рукой левого плеча, верните руку в исходное положение, коснитесь левой рукой правого плеча. Выполняйте динамично.

9 ЛОДОЧКА В ДИНАМИКЕ
15-30 повторений

Лягте на живот, руки вытянуты вперёд, поднимите одновременно корпус и ноги максимально высоко, вернитесь в исходное положение. Выполняйте динамично.

10 ЛОДОЧКА В СТАТИКЕ
15-60 секунд

Лягте на живот, поднимите одновременно корпус и ноги максимально высоко и задержитесь в этом положении максимально долго.

3.Комплекс:

1 ПРИСЕД С ВЫПАДОМ БОКОМ
10-30 повторений на каждую сторону

Встаньте ровно, ноги чуть шире плеч, носки ног слегка в стороны. Сделайте неглубокий присед, вернитесь в исходную позицию, повернитесь вправо и присядьте в выпад. Вернитесь в исходную позицию и повторите то же самое с выпадом влево.

2 БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДЪЁМОМ БЕДРА
20-60 повторений

Встаньте ровно, начните бег на месте, вынося колено максимально вверх. Продолжайте бег с высокой интенсивностью, следите, чтобы спина не отклонялась назад, а колено оставалось предельно высоко.

3 ПЛАНКА С ПОВОРОТОМ
10-15 повторений на каждую сторону

Примите позицию планка боком, поднимите свободную руку вверх, затем опустите руку и развернитесь, заняв позицию планка. Развернитесь в другую сторону и займите позицию планка боком, вынесите свободную руку вверх. Продолжайте выполнять упражнение.

4 ПЛАНКА С КАСАНИЕМ КОЛЕНА
10-30 повторений

Примите положение планка, вынесите одну руку вперёд, затем, прогибаясь наверх, потянитесь рукой к противоположному колену и постарайтесь его коснуться. Вернитесь в исходное положение. Повторите с другой рукой.

5 ПЛАНКА С КАСАНИЕМ ЗЕМЛИ
10-20 повторений на каждую сторону

Примите положение планка, опираясь на локоть. Сделайте скручивание вправо до касания ягодицами земли и сразу же сделайте скручивание влево. Продолжайте выполнять скручивания из стороны в сторону.

МАРАФОНЕЦ

YouTube-канал Евгении Жгир @runwitheva

РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕГУНОВ

6 ПОПЕРЕМЕННЫЙ ПОДЪЁМ НОГ

4.Комплекс:

6 ОТЖИМАНИЯ С ХОДЬБОЙ НА РУКАХ
10-20 повторений

Встаньте ровно, наклонитесь вниз и сделайте упор на руки. Сделайте несколько шагов руками вперёд, чтобы принять положений планка. Отожмитесь. Пройдите руками обратно к ногам и поднимитесь, приняв исходное положение.

7 ОТЖИМАНИЯ КУЗНЕЧИКОМ
6-20 повторений

Примите позу планка, руки и кисти разверните параллельно телу, сделайте отжимания.

8 ОТЖИМАНИЯ НАОБОРОТ
10-20 повторений

Примите положение планка спиной вниз, локти отведите назад, кисти параллельно друг другу, сделайте отжимания.

9 ЛОДОЧКА – РУКИ И НОГИ КРЕСТ-НАКРЕСТ
20-50 повторений

Лягте на живот, руки вытянуты вперёд. Поднимите руки и ноги вверх и разведите в стороны, затем сведите крест-накрест, чтобы правая рука оказалась поверх левой, а левая нога поверх правой, и снова разведите. Продолжайте выполнять.

10 ЧЕРВЯК
1-2 метра

Снимите обувь и носки, встаньте ровно. Растопырьте пальцы ног, а затем сожмите их, продвигая себя вперёд только с помощью пальцев ног. Ноги должны оставаться максимально прямыми. Старайтесь не подпрыгивать.

30.04.2020

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-4.

Общие рекомендации по выполнению упражнения:

1.Прежде чем начать, пробежите кросс на месте или по квартире. Чтобы разогреться хорошо.

2.Упражнения в каждой комнате.

Комплекс развивающих упражнений:

-улучшение технике и эффективности бега.

-совершенствование скоростных качеств.

-профилактика травм.

1.Комплекс:

2.Комплекс:

6 ПОПЕРЕМЕННЫЙ ПОДЪЁМ НОГ
15-30 повторений

Лягте на спину, руки вдоль тела. Поднимите одну ногу вверх, затем вторую. Опустите первую ногу на землю, затем вторую. Продолжайте выполнять в умеренном темпе.

7 ПОДЪЁМ КОРПУСА
15-30 повторений

Лягте на спину, ноги согнуты, руки за голову. Поднимайте корпус вверх и попеременно тянитесь руками в сторону колен. Выполняйте динамично.

8 КАСАНИЕ ПЯТОК ЧЕРЕЗ СТОРОНУ
10-20 повторений

Лягте на спину, ноги согнуты, руки вдоль тела. Потянитесь одной рукой вдоль земли и коснитесь пятки, затем сразу же переведите корпус на другую сторону и коснитесь другой пятки.

9 ПОДЪЁМ КОРПУСА, ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ
15-30 повторений

Лягте на живот, ноги вместе, руки за голову. Поднимите корпус максимально вверх и опустите обратно в исходное положение. Ноги от земли не отрывайте. Выполняйте в умеренном темпе.

10 ПОДЪЁМ НОГ, ЛЁЖА НА ЖИВОТЕ
15-30 повторений

Лягте на живот, ноги вместе, руки под подбородок. Поднимите ноги максимально вверх и опустите обратно в исходное положение. Выполняйте в умеренном темпе.

3.Комплекс:

1 ВЫПАДЫ СО СМЕНОЙ НОГ В ПРЫЖКЕ

10-30 повторений

Встаньте ровно, прыжком примите положение выпада с правой ногой впереди, прыжком смените ноги и займите положение выпад с левой ногой впереди. Продолжайте прыжки, меняя ноги. Руки работают, как в беге.

2 ПЕРЕКАТЫ С ПЯТКИ НА НОСОК В ПОЛУПРИСЕДЕ

10-30 повторений

Займите положение полуприседа, стопы параллельно друг другу. Удерживая это положение, поднимитесь на пятки, затем перекатитесь на носки. Продолжайте выполнять, не торопясь.

3 БОКОВАЯ ПЛАНКА – СКРУЧИВАНИЕ

10-15 повторений на каждую сторону

Примите положение боковая планка с опорой на локоть. Свободную руку согните в локте и занесите за голову. Затем сделайте скручивание вниз, стараясь локтем коснуться земли. Выполняйте необходимое количество раз сначала на одну сторону, затем на другую.

4 КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ

10-30 повторений

Лягте на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Поднимите прямые ноги вверх до вертикального положения и опустите через стороны вниз в исходное положение.

5 ВЕЛОСИПЕД

10-30 повторений

Лягте на спину, ноги согнуты, локти за голову. Потянитесь правым локтем к левому колену, одновременно поднимая корпус, затем потянитесь левым локтем к правому колену. Продолжайте выполнять динамично.