11.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-3

Задача: Совершенствование специальной выносливости.

1.Бег в медленном темпе – 7минут.

2.Упражнение на гибкость – 10минут.

3.Прыжковые упражнения – 15минут.

4.Заключительный бег – 5минут.

11.04.2020.

«Легкая Атлетика»

Тренер-преподаватель: Нестерова. Е.Ю.

Группа: ТЭ-4.

Задача: Развитие общей выносливости.

Средства: Бег в равномерном темпе до 40минут.

Разминка на гибкость:12минут

ОФП-5Х40сек.х2серии.