

Дата: 29.04.2020

Группа Сог-3.

Тренер-преподаватель Шевердяев И.Б.

Задание №1.

Разминка.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=95&v=LoI-7EgW4xA&feature=emb_title

Задание №2

Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=oAwiaEXPuCA&feature=emb_title Повторить 2 раза по 20 сек.

Задание №3

Планка на предплечьях. 2 повторения по 20-30 секунд.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=bqXFdm9l44I&feature=emb_title

Задания №4.

Упражнения для развития быстроты.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=tb32zKbVALQ&feature=emb_title

Задание №5.

Упражнения на развитие ловкости. Каждое упражнение по 20 секунд.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=H5Oz0LB4oRw&feature=emb_title