

## План дистанционных тренировочных занятий по легкой атлетике

Тренер-преподаватель **Иванов Е.Н.**

Группа СОГ

Дата	Средства	Дозировка
4.02.2022	Ходьба на месте Бег на месте Прыжки ноги вместе Разножка Гибкость Махи руками Повороты вокруг своей оси вправо/ влево Приседания Наклоны с отягощением вперед Жим стоя Разведения стоя Отжимания Пресс Планка на правом ( левом ) боку Растяжка Дыхательные упражнения	3 минуты 3 минуты 3 минуты 3 минуты 10 минут 3 минуты 80 раз 15 раз x 6 подходов 15 минут 5 минут
08. 02.2022	Прыжки на скакалке различными способами: - прыжки на двух ногах - прыжки на правой ( левой ) ноге - высокое бедро - прыжки назад - захлест Гибкость Приседания в группировке на правой / левой ноге Равновесие в наклоне на правой / левой ноге Прыжки в наклоне на двух ногах Отведение прямой ноги в наклоне Разведения стоя в наклоне Растяжка	400 прыжков 15 минут 12 раз x 6 серий 10 минут
11.02.2022	Ходьба на месте Бег на месте Гибкость Подъемы на стопах: - на двух - на правой - на левой Отведение ноги из положения упор лёжа правой / левой То же самое с отведением колена в сторону Приседания глубокие с выпрыгиванием вверх Пресс Спина Растяжка	3 минуты 7 минут 15 минут 150 раз 70 раз 70 раз По 50 раз По 50 раз 10 раз 30 раз 30 раз 10 минут

14.02.2022	Бег на месте Гибкость Прыжковые упражнения на лестнице: - прыжки на двух ногах, на каждую ступеньку - прыжки на правой ( левой ) ноге - прыжки на двух ногах через ступеньку - высокое бедро - прыжки ноги врозь, ноги вместе - прыжки правым ( левым ) боком на двух ногах - прыжки правым ( левым ) боком на правой ( левой ) ноге Пресс Спина Вращения на месте вправо / влево Растяжка Махи ногами на расслабление	5 минут 15 минут 300 прыжков  30 раз 30 раз По 10 раз 15 минут 20 раз на каждую ногу
16.02.2022	Прыжки на скакалке различными способами ( под музыку ): - прыжки на двух ногах - прыжки на правой ( левой ) ноге - высокое бедро - прыжки назад - захлест Гибкость Упражнения с набивным мячом: - пресс - спина - выпады - упражнения на руки - упражнения на ноги Отжимания: - лёжа - сидя Растяжка Дыхательные упражнения	8 минут  15 минут 50 минут  20 раз 20 раз 10 минут 5 минут