
занятие на 02.06.2020 тренер-преподаватель Садько Евгений Олегович
группа т-1 легкая атлетика

вторник

медленный бег на месте 10 минут.

разминка

работа рук у зеркала ,стоя прямо перед зеркалом 20 сек-8 раз,боком к зеркалу 20 секунд
8 раз

из положения сидя на стуле,поднимаемся вверх на одной ноге — 8 левой и 8 правой □
10 подходов

из положения лежа на спине -выход в полумостик одной ногой по 8 раз на каждую □
10 подходов

отжимания от пола с хлопком рук-набрать 60 раз

«колка» для спины с весом 2 кг -80 раз

сед углом-набрать 80 раз

просмотреть видео в интернете про мировые и олимпийские личные рекорды в многоборьях
по выбору легкой атлетике