

**занятие на 12.05.2020 тренер-преподаватель Садько Евгений Олегович
группа т-1 легкая атлетика**

	Тренировка	3	
	Направленность тренировки	ОФП, силовая работа, техническая работа	
	Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Дом	
	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть - разминка		
	1. Ходьба	10 минут	На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы
2.	Бег	15 минут	Бег на месте или по стадиону, спокойный темп.
	3. Растяжка	15 минут	Растяжка: разминка рук, круговые вращения, наклоны, выпады.
3.	Основная часть		
	4. Отжимание 5. Пресс 6. Приседание 7. Спина (лодочка)	25 раз x 3 пов 25 раз x 3 пов 40 раз x 3 пов 25 раз x 3 пов 20-25 минут.	Руки на ширине плеч Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки на груди Пятки не отрываем от пола Лёжа на животе, одновременный отрыв ног и рук от пола на 5 сек.
4.	Заключительная часть		
	10. Растяжка	10 минут	Медленный темп

после окончания тренировки посмотреть отправленное мною видео