

План дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл по лёгкой атлетике
с 13 по 30 апреля 2020 года

Тренер-преподаватель: Радченко Андрей Владимирович

13.04.2020	• ОРУ; • Прыжки на одной ноге 3х20м (на каждой); • Прыжки колени к груди 3х15 раз.
14.04.2020	• ОРУ; • Упражнения на растяжку.
15.04.2020	• ОРУ; • Пробежки 5х50м (90%); • Заминка 300м.
17.04.2020	• Прыжки по ступенькам 300 пр; • Упражнения на гибкость.
20.04.2020	• ОРУ; • Упражнения на гибкость;
21.04.2020	• ОРУ; • Прыжки: с места 20 пр; тройной 10 пр; • Упражнения на гибкость.
22.04.2020	• ОРУ; • ОФП: упражнения для развития силы (пресс, спина, стопа, ЗПБ).
24.04.2020	• Упражнения на гибкость; • Упражнения для развития силы рук.
27.04.2020	• Многоскоки 6х30м; • Заминка 300м.
28.04.2020	• ОРУ; • Прыжковые упражнения;
29.04.2020	• Упражнения на гибкость; • ОРУ

