

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД 27.04.2020-30.04.2020**

Для обучающихся по программе легкая атлетика

Дни недели	Дата	Описание
Понедельник	27.04.2020	Выходной
Вторник	28.04.2020	1. Разминка: - бег 6 минут - растяжка 5 минут - прыжковые упражнения. 2. Упражнение с мячом. 3 Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38
Среда	29.04.2020	1. Разминка: - бег в сочетании с ходьбой 6 минут - растяжка 5 минут. 2. Круговая тренировка: - прыжки с подтягиванием бедра к груди - приседания на одной ноге - подъем туловища - поднятие ног из положения лежа на 45 градусов - сгибание и разгибание рук в упоре - прыжки через скакалку (все упражнения выполняются по 30 секунд, восстановление 1 минута, 2 круга-3 круга.
Четверг	30.04.2020	Делаем разминку в соответствии с видео, переходя по ссылке, а после разминки делаем растяжку 5-10 минут. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7705455390548904247&text=Тренировка%2020%20минут_%20_Жиросжигающий%20интенсив%20%2В%20Упругие%20Ягодицы_.%20%28720p%29&path=wizard&parent-reqid=1587473865739428-644517463586946876800248-production-app-host-sas-web-yp-160&redircnt=1587473871.1 <p style="text-align: center;">Всем здоровья и добра!</p>