|  |
| --- |
| План тренировочных занятий |
| 09.02 | Чередование бега и ходьбы 2 км (улица) | Разминка ОРУ | Выполнение СБУ в шаге 6 упр. по 50 раз. | Быстрый бег по 50 м - 6 повторений  |  Прыжки на двух ногах по 50 отталкиваний | Медленный, восстановительный бег. Упражнения на гибкость. |
| 10.02 | Катание на лыжах (до 5 км) |
| 11.02 | Медленный бег 10 минут. | Разминка ОРУ | Выполнение СБУ в шаге 6 упр. по 50 раз. | Силовые упражнения для стоп и икроножных мышц  | Прыжковые упражнения по 50 отталкиваний | Медленный, восстановительный бег. Упражнения на гибкость. |
| 12.02 | Катание на лыжах (до 5 км)  |
| 13.02 | Чередование бега и ходьбы 2 км (улица) | Разминка ОРУ | Выполнение СБУ в шаге 6 упр. по 50 раз. | Быстрый бег по 50 м - 4 повторений  | Прыжковые упражнения по 50 отталкиваний | Медленный, восстановительный бег. Упражнения на гибкость. |
| 14.02 | Медленный бег 12 минут | Разминка ОРУ | Выполнение СБУ в шаге 6 упр. по 50 раз. | Имитация движений рук и ног - выполнять до утомления. | Прыжковые упражнения по 50 отталкиваний | Медленный, восстановительный бег. Упражнения на гибкость. |

 







Упражнения для развития гибкости







