

Тренировки в дистанционном режиме для обучающихся ДЮСШ №1

[Азбука бега для начинающих](#)

[Техника бега на длинные дистанции](#)

[Дыхание, постановка рук во время бега](#)

[Комплекс упражнений на растяжку мышц](#)

[Специальные беговые упражнения](#)

[Силовые тренировки для бега дома](#)

[Видео упражнений](#)

<https://yadi.sk/d/6W2brbPltnsTAA>

День недели	Содержание тренировки	Способ связи, контроль
Понедельник	1.Бег и его разновидности 2. Утренняя гимнастика 3. ОРУ 4.Заминка.	Личные сообщения VK, Viber
Вторник	1. Спортивная ходьба 3-5 км; 2.ОРУ; 3.Утренняя гимнастика; 4.Заминка.	Личные сообщения VK, Viber
Среда	1.Бег в медленном темпе 500 м. 2.Упражнения на	Личные сообщения VK, Viber

	<p>гибкость</p> <p>3.Бег с ускорением 2×80 м.</p> <p>4.Бег с низкого старта 2–10×30–40 м.</p> <p>5.Упражнения с набивными мячами (бросок мяча двумя руками вперед, бросок мяча назад, повороты с мячом).</p> <p>6.Прыжки: на одной ноге, на двух ногах толкаясь стопой 2×30 м, прыжки через барьеры, толкаясь двумя ногами 3×8 барьеров,</p> <p>7.Заминка</p>	
Четверг	<p>1.Медленный бег 800 м.</p> <p>2.Специальные беговые упражнения.</p> <p>3.Бег с ускорениями 3 × 80 м.</p> <p>4.Упражнения для укрепления мышц живота и задней поверхности бедра.</p> <p>5.Прыжки: на каждой ноге, на двух ногах толкаясь стопой 2×20 м, шаги через беговой шаг 2–3×4–5</p>	Личные сообщения VK, Viber

	<p>отталкиваний каждой ногой.</p> <p>6. Заминка.</p>	
Пятница	<p>1. Бег в медленном темпе 10 мин.</p> <p>2. Упражнения на гибкость</p> <p>3. Круговая тренировка из двух серий:</p> <p>вынос бедра в упоре, 30 раз каждой ногой; выпрыгивание вверх со скамейки, толкаясь одной ногой, со сменой положения ног 16–20 раз; выход в упоре на перекладине 5–6 раз; многократный прыжок вперед толкаясь двумя ногами 6–8 раз; бег в упоре 15 сек; имитация движения рук как при беге с гантелями малого веса 10 сек; толкание ядра 3–5 раз; приседание с отягощением на плечах 2–3×15 раз.</p> <p>4. Заминка.</p>	Личные сообщения VK, Viber