

Тема дистанционной подготовки
с обучающимся секции "Лёгкая атлетика"
на период с 25.10 2021 - 30.10 2021.

Тренировка	Средства	Дозировка
25.10 - 14 ⁰⁰ Тренировка №1	<p>Упражнения на спомогательные разминки способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на двух ногах - упражнения на правой/левой ноге - висячее бедро - захлест <p>Упр. на гибкость</p> <p>Приседание в группировке на пр. и л. в ноге</p> <p>Равновесие в наклоне на правой ноге</p> <p>Вращение на месте вправо/влево</p> <p>Пресс</p> <p>Сидя</p> <p>Вашикетка</p>	<p>500 пр.</p> <p>15 мин</p> <p>10 р x 4 серия</p> <p>10 р x 10 р x 10 р x 10 р</p> <p>30 р x 10 р</p> <p>30 р x 10 р</p> <p>10 мин.</p>
27.10 - 14 ⁰⁰ Тренировка №2	<p>Ходьба на месте</p> <p>Бег на месте</p> <p>Комплекс ВРУ №1</p> <p>Упражнения на гибкость</p> <p>Упр на гибкость</p> <p>Массаж руками</p> <p>Повороты вокруг своей оси вправо</p> <p>Влево</p> <p>Приседания</p> <p>Наклоны с отягощением вперёд</p> <p>Массаж стоя, разведение стоя отягощения. Пресс</p> <p>Повороты на правом, левом боку</p> <p>Вашикетка</p> <p>Дополнительная упр.</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>7 мин</p> <p>3 мин</p> <p>10 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>12 р x 4 серия</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p>

Тренировка	Средства	Дозировка
29.10. 14 ⁰⁰ Тренировка №3	Ходьба на месте Бег на месте Упр на гибкость Подъемы на стопах; на двух, - на правой, на левой Отведение ноги из положения упор лёжа правой/левой. Потягивание с отведением ноги в сторону Приседания глубокое с возвратом пятки вверх Пресс Сидя Растяжка	3 мин 3 мин 15 мин 100 р 50 р 50 р по 30 р 20 р 10 р 30 р 30 р 10 мин.

Тренер-преподаватель: Сергеева О.В.

Темы дистанционных тренировок
 заметий по легкой атлетике (Т.17)
 с 25.10 - 30.10.2021г.

Тренировка	Средства	Дозировка
25.10 - 16 ⁰⁰ Тренировка №1	Ходьба на месте Бег на месте с поворотами на пр. на лев Протекти с роли на полу на полу на пол -Разножка упр на всеполюсники рп жения ВРУ комплекс №3 СБУ (силь. блочное упр) Наклон с отягощением вперед жения стоя, разведение стоя отягощения, пресс Тяжка на протекти) на полу Разножка Дыхательный упр. Разножка процедура (руки)	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 5 мин 15 р x 6 корх. 30 сек x 3 корх 15 мин. 5-10 мин.
26.10 - 16 ⁰⁰ Тренировка №2	Ходьба на месте Протекти на скамье ролли с на ми свободные: протекти на двух ногах на ар. лев, восточное бег, протекти на пол, дыхание. упр на гибкость Тренировка в гонимовке на пр и лев. ноги упр на координацию "берси" Пресс, силов отягощения Разножка	3 мин 500 мр. 15 мин. 12 р x 6 сер. 12 р x 6 сер. 50 р x 50 р 30 р 10 мин.

Тренировочная	Средство	Дозировка
<p>27. 10. 16⁰⁰</p> <p>Тренировочная №3</p>	<p>Хорошо без но. месше ОРУ коврики №2 пролет в релее с/м ОРПТ - ста на бркой ноге, др к стене паурифис на ноге - вошко-обемги пор ± 90°-по- баройно гуровише - Сееде на полу погор перенос прямой ноге гур вувовише. Ямакка на предметех Пресе, ситно отжимание Разшметка Возног процедура</p>	<p>3 мин 3 мин 10 мин 15п + 2 сер. 10р + 3сер 10р + 3сер 10р + 3ар. 30 сек + 3 сер 50 рож. 30-40 рож. 15 мин</p>
<p>28. 10 - 16⁰⁰</p> <p>Тренировочная №4</p>	<p>Хорошо на месше без но месше Сегодня тренировочная №1 от 25.10.</p>	<p>3 мин 5 мин</p>
<p>29. 10. - 16⁰⁰</p> <p>Тренировочная №5</p>	<p>Хорошо - без в асфальтовом тамке ОРУ - кожаные с клевого пока и доканываем упр на стну. Прометас упр на месде с жобовише и прувитенен впер. Иртонкени на жобов сешов и ситно. Силвал пор-ис пресе ситно ритмичные мякка на прамх руп как, предметех. Замека. Дум.</p>	<p>Земле 5 мин. 10-15' 20 мин. 20 мин. 20 мин 50р 50р 30р. 30 сек + 2 сер</p>

Тренер: Сергеев ОВ.