

Легка атлетика

1 день

1. Повільний рівномірний біг 5хв.
2. Загально-розвиваючі вправи на місці типу зарядки 10хв.
3. Біг на техніку: 6х30 м.
4. Стрибкові вправи на одній нозі 4х20м. Відпочинок ходьба 10хв.
5. Вправи для м'язів живота 10хв.
6. Вправи для м'язів верхнього поясу 10хв.
7. Повільний біг 5хв.
8. Вправи на розтягнення 10хв.

2 день

1. Повільний рівномірний біг 5хв.
2. Загально-розвиваючі вправи в русі 10хв.
3. Біг в гору та з гори 15хв.
4. Біг з подоланням природних перешкод 15хв.
5. Вправи для м'язів спини, задньої поверхні стегна 15хв.
6. Вправи для м'язів верхнього поясу 15хв.
7. Повільний розслаблений біг 5хв.
8. Вправи на розтягнення 10хв.

Рекомендований комплекс вправ на Youtube каналі:

<https://www.youtube.com/watch?v=IOiGpzlL1-k>

Тематична література: Гімнастика. Чайка А.В.; Легка атлетика. Д.С. Присяжнюк, В.В. Деревянко.;
Оздоровчий біг. Т.П. Юшкевич.