**План дистанционного обучения.**

Тренировочный микроцикл по лёгкой атлетике

в группе **БУ-3** с 27 по 03 февраля 2022 года.

Тренер- преподаватель: Саликов Александр Валерьевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Разминка**Активная гимнастика –10-15 мин.**Основная часть**Планка классическая –3 х 1,5 минОтжимания –3 х 10 разПресс –4 х 20 разСкакалка (или имитация) –4 х 50 разЦикл повторить 3 раза**Заключительная часть**Упражнения на гибкость –15 мин. | 28.01.2022г |
| 2 | **Разминка**Активная гимнастика –10-15 мин.**Основная часть**Берпи –3 х 10 разОтжимания –3 х10 разПресс –4 х 20 разПрыжки в разножке –4 х 15 разБег упоре с переключением –4 х (10 + 15 сек) Цикл повторить 3раза**Заключительная часть**Упражнения на гибкость –15 мин. | 01.02.2022г |
| 3 | **Разминка**Активнаягимнастика –10-15 мин.**Основная часть**Планка классическая –3 х 1,5 минОтжимания –3 х 10 разПресс –4 х 20 разСкакалка (или имитация) –4 х 50 разЦикл повторить 3раза**Заключительная часть**Упражнения на гибкость –15 мин. | 03.02.2022г |
| 4 | **Разминка**Активная гимнастика –10-15 мин.**Основная часть**Планка классическая –3 х1,5 минОтжимания –3 х 10 разПресс –4 х 20 разСкакалка (или имитация) –4 х 50 разЦикл повторить 3раза**Заключительная часть**Упражнения на гибкость –15 мин | 03.02.2022г |