**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 мин  Отжимания –3 х 10 раз  Пресс –4 х 20 раз  Скакалка (или имитация) –4 х 50 раз  Цикл 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 раз  Отжимания –3 х10 раз  Пресс –4 х 20 раз  Прыжки в разножке –4 х 15 раз  Бег 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 мин  Отжимания –3 х 10 раз  Пресс –4 х 20 раз  Скакалка (или имитация) –4 х 50 раз  Цикл 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 мин  Отжимания –3 х 10 раз  Пресс –4 х 20 раз  Скакалка (или имитация) –4 х 50 раз  Цикл повторить 3раза  **Заключительная часть**  Упражнения на гибкость –15 мин | 03.02.2022г |