

№	Упражнения	среда, пятница 24.01.2024 26.01.2024		Время
		количество	подходы	
1	Разминка			10мин
2	Прыжки на скакалке (вперед ,назад, крестиком)	35	2	3
3	Поднимания туловища лежа (короткие)	20	3	3
4	Поднимания прямых ног	10	4	3
5	Отжимания на пальцах от пола	20	3	3
6	Приседания	30	3	3
7	Прыжки с выпрыгивание вверх – с хлопками	15	4	3
8	Бег на ускорение 15-30 метров			10мин
9	Бег с прямыми ногами			4 мин
10	Бег с высоким поднимания бедра на месте		3	4мин
11	За хлест голени на месте		3	4мин
12	Медленный бег по пересеченной местности (улица)		1	30мин
13	Упражнения для ног		1	15мин
14	Бег на ускорение, финиширование.		2	10минут
15	Многоскоки (СБУ)		4	20 мин.
16	Метание на дальность, точность (камни)		3	10 мин.
17	Старты из различных и.п.		5	10 мин.
18	Теория «Влияние занятий физическими упражнениями на организм»	_____	_____	_____

Спортивное многоборье.