

Дистанционное обучение по лыжным гонкам

Тренер-преподаватель: Карапец А.А.

08.11.21 Задачи: Воспитание общей и специальной выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Равномерный бег
- 4) имитация лыжных ходов шаговая
- 5) ОФП: отжимание от пола 5*3 раза
подтягивания 3*3 раза
приседания 20*3 раза
- 6) Упражнения на растягивание

10.11.21 Задачи: Воспитание общей и специальной выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Равномерный бег
- 4) имитация лыжных ходов на месте
- 5) ОФП: отжимание от пола 5*3 раза
подтягивания 3*3 раза
приседания 20*3 раза
- 6) Упражнения на растягивание

12.11.21_21 Задачи: Воспитание общей и силовой выносливости

- 1) Разминка
- 2) ОРУ
- 3) Многоскоки 30 метров * 3раза
- 4) имитация лыжных ходов прыжковая
- 5) Равномерный бег
- 6) Упражнения на растягивание