

План тренировок для этапа начальной подготовки. Тренер Носенко М.А.

Сб. 2.10. Медл. бег 10 мин., ОРУ, СБУ по 2 р по 60м,
бег с ускорением 4 по 50 м, повторный бег 4 по 100м;
медл бег 3 мин.,

упражнения для развития силы:

- поднимание туловища из и.п. лёжа на животе 3 по 15р.,

- поднимание туловища из и.п. лёжа на спине 3 по 15р.,

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 3 по 10 р.

Пн. 4.10. Медл бег 20 мин, ОРУ, СБУ по 1 р по 60 м, бег с ускорением 4 по 50м,
повторный бег 3 по 120 м,

Медл., бег 3 мин., упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах