

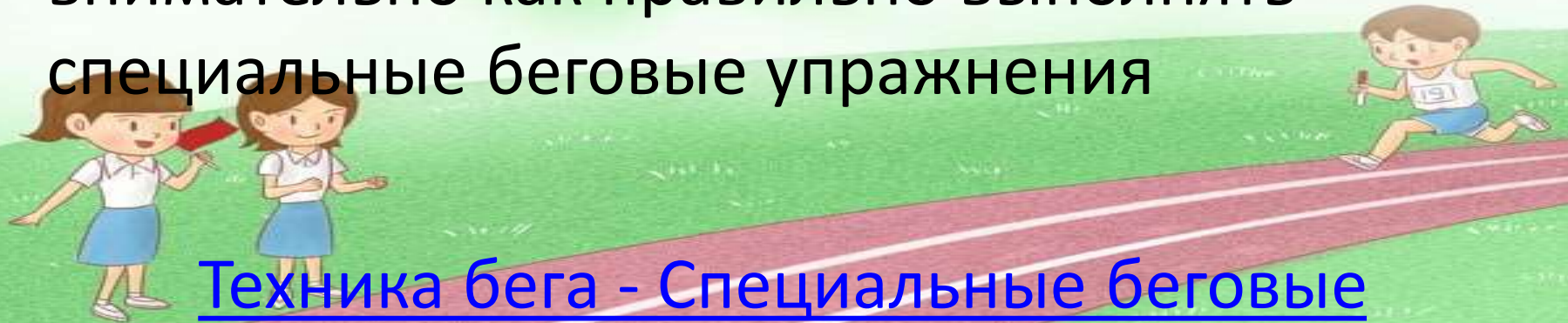
Практическое занятие №34

Круговая тренировка на все группы мышц



Специальные беговые упражнения

Перейдите по ссылке, посмотрите
внимательно как правильно выполнять
специальные беговые упражнения

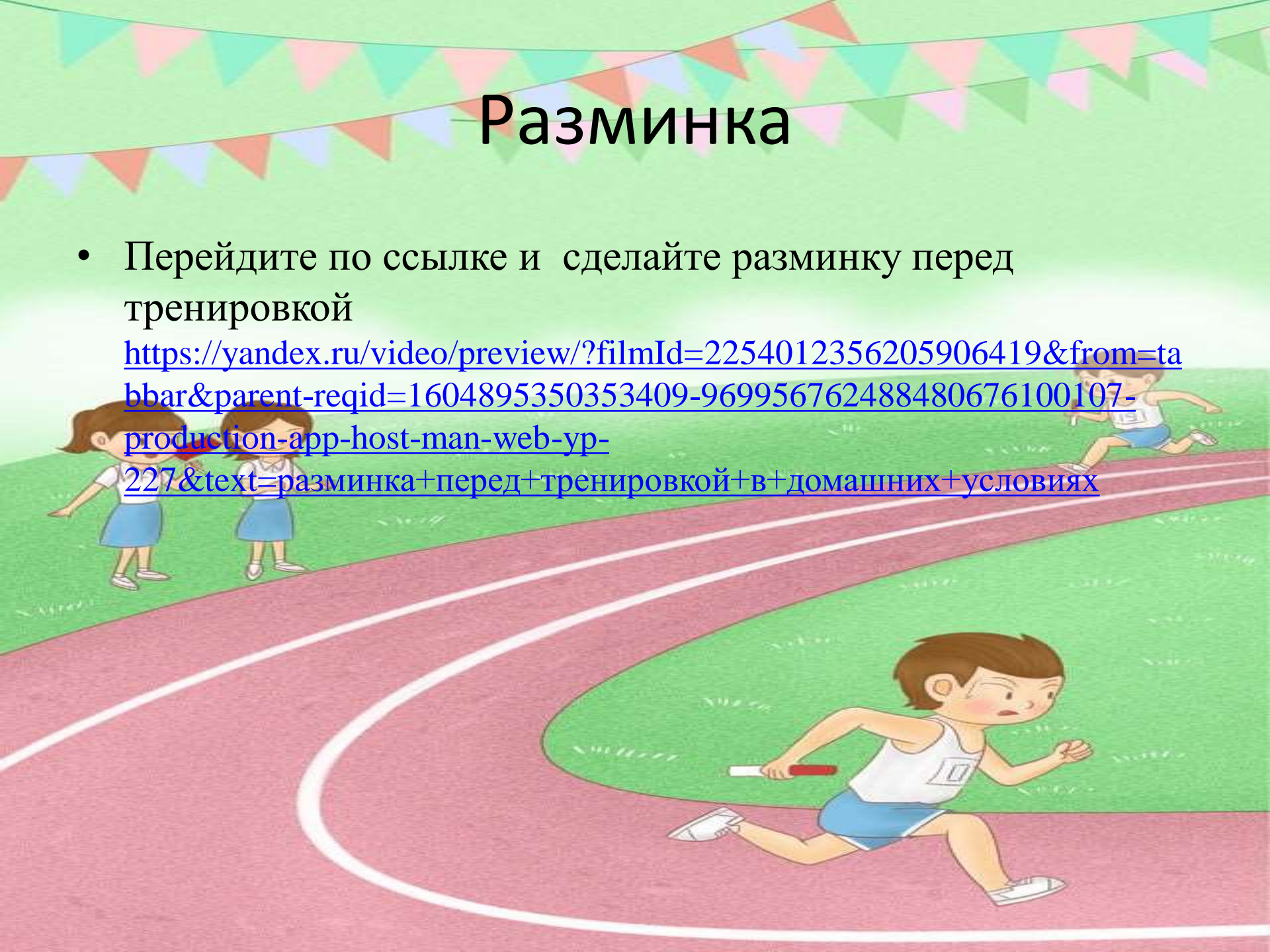


[Техника бега - Специальные беговые упражнения](#)

Разминка

- Перейдите по ссылке и сделайте разминку перед тренировкой

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2254012356205906419&from=tabbar&parent-reqid=1604895350353409-969956762488480676100107-production-app-host-man-web-yp-227&text=разминка+перед+тренировкой+в+домашних+условиях>



Круговая тренировка, условия выполнения

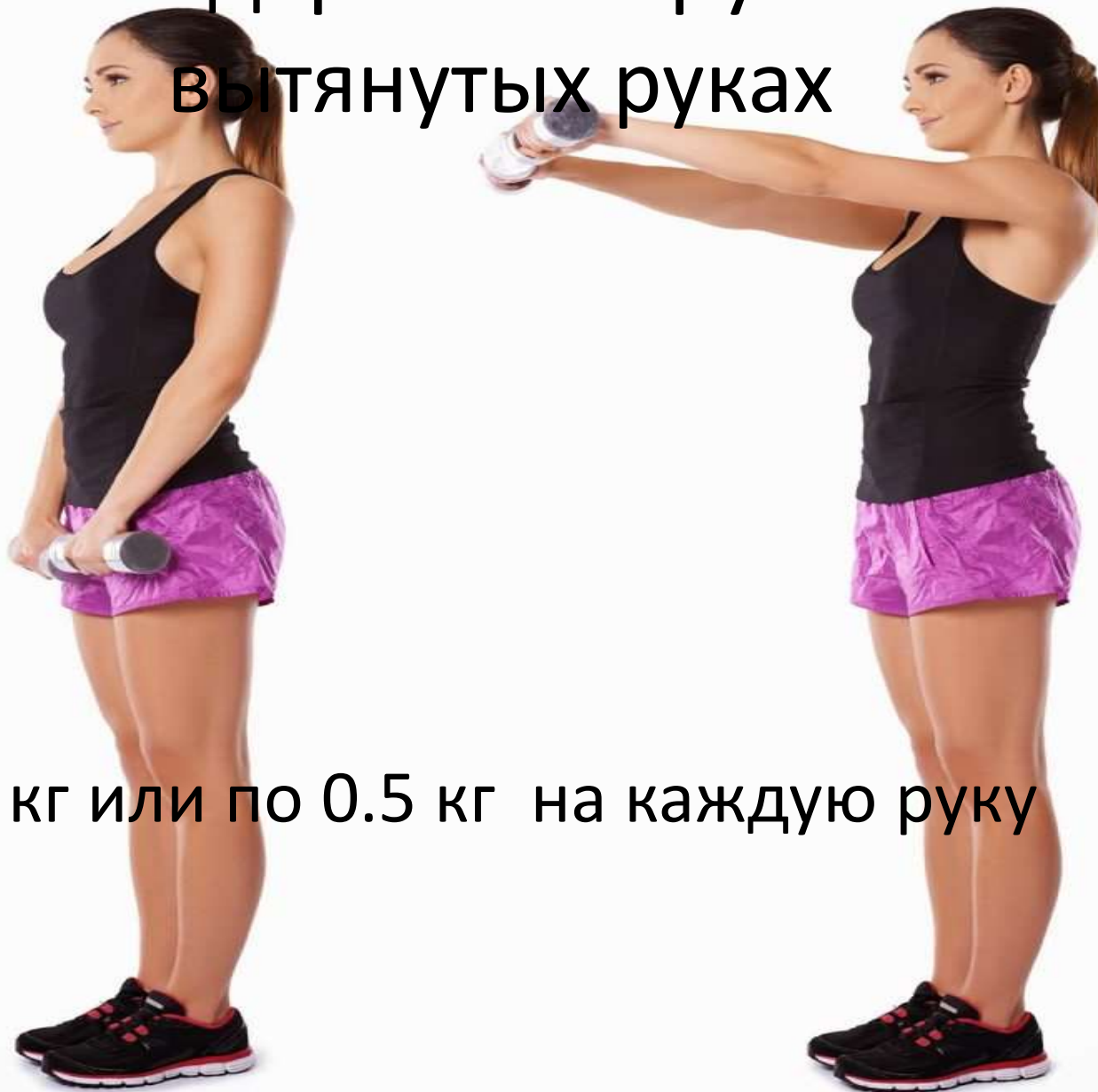
- Круговая тренировка состоит из 3 кругов, в которых 5 станций;
- Отдых между станциями 20 секунд;
- Отдых между кругами 5 минут.
- Для учащихся 11-12 лет упражнения выполняются по 25 секунд;
- Для учащихся 13-15 лет упражнения выполняются по 30 секунд;



Выпрыгивания из приседа



Удержание груза на вытянутых руках



Груз 1 кг или по 0.5 кг на каждую руку

Колени к локтям



Скрестные касания прямых ног



Махи прямыми ногами с касанием рук



Растяжка после тренировки

Перейдите по ссылке и сделайте
растяжку после тренировки



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024