

**Совершенствование скоростных
способностей.
Укрепление мышц ног**

Посмотрите небольшое видео

[Чемпионат мира Елена Исинбаева](#)
[трехкратная чемпионка мира Чемпионат](#)
[мира 2013 Легкая атлетика](#)

Разминка

- [Перейдите по ссылке, чтобы сделать разминку перед тренировкой](#)

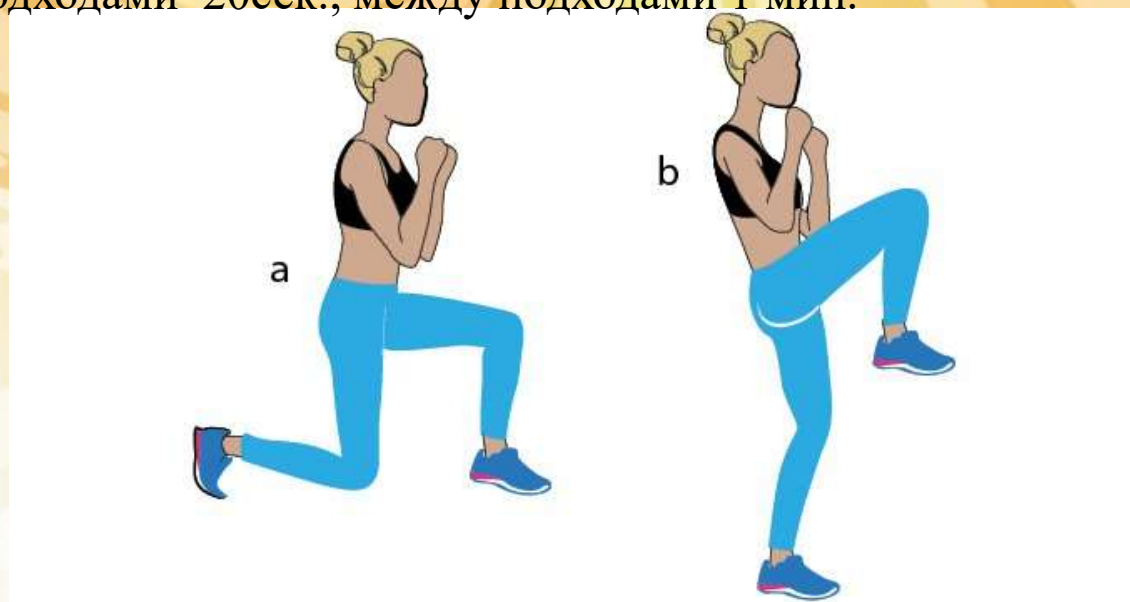
Комплекс упражнений

- Вынос бедра из выпада

Для учащихся 7-9 лет по 15 повторений на каждую ногу.- 3 подхода, отдых между сменой ног подходами 20сек., между подходами 1 мин.

Для учащихся 10-12 лет по 20 повторений на каждую ногу.- 3 подхода, отдых между сменой ног подходами 20сек., между подходами 1 мин.

Для учащихся 13-14 лет по 25 повторений на каждую ногу.- 3 подхода, отдых между сменой ног подходами 20сек., между подходами 1 мин.



Жим бедром с лавочки(стула) на одной ноге

Для учащихся 7-9 лет по 8 повторений на каждую ногу.- 3 подхода, отдых между сменой ног подходами 20сек., между подходами 1 мин.

Для учащихся 10-12 лет по 10 повторений на каждую ногу.- 3 подхода, отдых между сменой ног подходами 20сек., между подходами 1 мин.

Для учащихся 13-14 лет по 15 повторений на каждую ногу.- 3 подхода, отдых между сменой ног подходами 20сек., между подходами 1 мин.



Присед на одной ноге

Для учащихся 7-9 лет по 5 приседаний на каждую ногу.- 3 подхода, отдых между сменой ног подходами 20сек., между подходами 1 мин.

Для учащихся 10-12 лет по 8 повторений на каждую ногу.- 3 подхода, отдых между сменой ног подходами 20сек., между подходами 1 мин.

Для учащихся 13-14 лет по 10 повторений на каждую ногу.- 3 подхода, отдых между сменой ног подходами 20сек., между подходами 1 мин.



Перепрыгивание через препятствие

Для учащихся 7-9 лет по 10 прыжков- 3 подхода, между подходами 1 мин.

Для учащихся 10-12 лет по 12 прыжков- 3 подхода, между подходами 1 мин.

Для учащихся 13-14 лет по 15 прыжков- 3 подхода, между подходами 1 мин.

В качестве препятствия можно использовать подручные средства, например несколько книг или подушку.



Растяжка после тренировки

Сделайте растяжку после того, нажми
как провели тренировку,
для расслабления мышц

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024