

2 группа

Лёгкая атлетика, 19.05.2020

I. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" (теория). Подбор разбега, отталкивание, полет, приземление.

II. Повторить комплекс ОРУ (15 упражнений).

III. а) отжимания в упоре лёжа - 30 раз;

б) приседания - 100 раз или выпрыгивание из глубокого приседа - 30 раз;

в) подъем туловища - 30 раз;

г) работа с гантелями, эспандером, скакалкой, гирями (у кого что есть)