

Самостоятельная работа на период с 11-21.12.2023г.

Задание

Понедельник

Подготовительная часть:

Ходьба - 5 мин

ОРУ – 20 мин

Основная часть:

Бег 35 мин

Комплекс упражнений (рис.2)

– 5 подходов по 40 раз каждого упражнения

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

Вторник

Подготовительная часть:

Ходьба - 5 мин

ОРУ – 20 мин

Основная часть:

Бег - 2 раза по 20 мин.

Между пробежками ходьба 5 мин.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

Среда

Подготовительная часть:

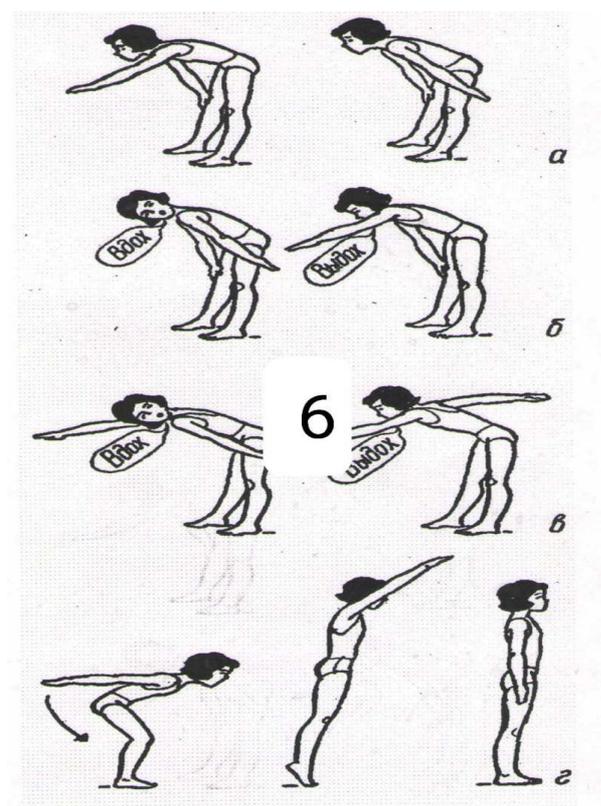
Ходьба - 5 мин

ОРУ – 20 мин

Бег - 30 мин

Комплекс упражнений (рис.6)

– 5 подхода по 100 раз каждого упражнения



Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

Четверг

Подготовительная часть:
Ходьба - 5 мин
ОРУ – 15 мин

Основная часть:
Бег - 30 мин
Комплекс упражнений (рис.4)
– 5 подхода по 40 раз каждого упражнения

Заклучительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

Пятница

Подготовительная часть:
Ходьба - 5 мин
ОРУ – 15 мин

Основная часть:
Бег - 30 мин
Имитация работы рук в/стиль на резине - 5 подходов по 100 раз
Имитация работы ног в/стиль лежа – 5 подходов по 100 раз

Заклучительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

Суббота

Подготовительная часть:
Ходьба - 5 мин.
ОРУ – 15 мин

Основная часть:
Бег 35 мин
Комплекс упражнений (рис.1)
– 5 подходов по 30 раз каждого упражнения

Заклучительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела

