

Комплекс упражнений по легкой атлетике на июнь

Понедельник (15, 22, 29 июня)

Разминка: Бег 2 км

Основная часть:

1. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15-20 мин.
2. СБУ (специальные беговые упражнения) – 5х5х30м
3. Бег в слабом темпе по пересеченной местности 45-55 мин

Заминка:

1. Упражнения на растяжку – 15-20 мин
2. Упражнения на пресс – 30-70 раз

Вторник (16, 23, 30 июня)

Разминка: Бег в слабом темпе 25 мин

Основная часть:

1. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15-20 мин.
2. Прыжки с места – 10 раз, тройной – 10 раз, пятирной – 10 раз
4. Элементы игровой тренировки (футбол, пионербол, баскетбол)

Заминка:

1. Бег в слабом темпе 20 мин

Среда (17, 24 июня)

Разминка: Бег 2 км

Основная часть:

1. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15-20 мин.
2. СБУ (специальные беговые упражнения) – 5х5х30м
3. Переменная тренировка: дистанция 120м ускорение через 1 круг (400м), повтор 5-6 раз

Заминка:

1. Бег в слабом темпе 15 мин
2. Упражнения на пресс 50-70 раз

Четверг (18, 25 июня)

Разминка: Бег в слабом темпе 20 мин

Основная часть:

1. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15-20 мин.
2. Упражнения на растяжку
3. Скоростная тренировка. Ускорение 30м х 10 раз, 60м х 5 раз, 100м х 3 раза

Заминка:

1. Бег 2 км.
2. Упражнения на гибкость.

Пятница (19, 26 июня)

Разминка: Бег 1 км

Основная часть:

- 1.ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15-20 мин.
2. СБУ (специальные беговые упражнения) – 5х5х30м
3. Ускорение 30м х 5 раз
4. Прыжки в длину с разбега 8-10 раз

Заминка:

1. Бег 2 км
2. Упражнения на пресс 50-70 раз

Суббота (20, 27 июня)

Разминка: Бег 2 км

Основная часть:

- 1.ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15-20 мин.
2. Упражнения на гибкость
5. Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе по средне-пересеченной местности – 50 мин

Заминка:

1. Упражнения на пресс 50-70 раз