

Занятие 1

Специальная физическая подготовка

1. Скакалка: 50 одинарных, 100 двойных (кто не умеет 30 двойных)
2. Беговые (все задания выполняются с высоким толчком вверх, и дотянутыми стопами)
3. Так же к беговым добавить махи: Мах вперёд правой ногой с продвижением (в воздухе угол ноги 90 градусов, стопа натянута в пол, руки собрать в круг(на уровне пупка)
4. Отработка группировки с резинкой: 30 правой, 30 Левой
5. Туры (с чистой группировкой: кулачки прижаты к грудной клетке, локти тоже прижать. Обязательно собрать ноги в воздухе, стопы натянута вниз):
 - 3 юн разряд: 10 раз одинарные (без выезда) с чистым приземлением, затем двойные 10 раз.
 - 2 юн, 1 юн разряд: 20 раз двойные
 - 3 спорт, 1 спорт, Степанова Эвелина: 10 двойных, 15 тройных.
6. Аксель, Филипп, сальхов, Риттбергер, Луц, Тулуп по 10 раз каждый прыжок.