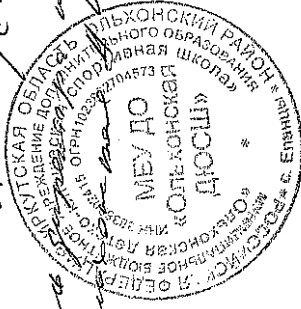


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Ольхонская ДЮСШ».

## План дистанционного обучения по легкой атлетике.

План подготовил:  
тренер-преподаватель Степанов О.В.

*Степанов О.В.*  
*Степанов О.В.*  
*16.04.2020*



2020 год

**План дистанционного обучения  
Тренировочный микроцикл по лёгкой атлетике  
с 25.03.2020 по 25.05.2020 года**

Тренер-преподаватель: Степанов Олег Владиславович  
Понедельник

Разминка:

Активная гимнастика – 10-15 мин.

Основная часть:

Планка классическая – 3 x 1,5 мин

Отжимания – 3 x 10 раз

Пресс – 4 x 20 раз

Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз

Цикл повторить 3 раза

Заключительная часть:

Упражнения на гибкость – 15 мин.

Вторник

Разминка:

Активная гимнастика – 10-15 мин.

Основная часть:

Планка классическая – 3 x 2 мин

Отжимания – 3 x 15 раз

Пресс – 4 x 30 раз

Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз

Цикл повторить 3 раза

Заключительная часть:

Упражнения на гибкость – 15 мин

Среда

Разминка

Активная гимнастика – 10-15 мин.

Основная часть

Берпи – 3 x 10 раз

Отжимания – 3 x 10 раз

Пресс – 4 x 20 раз

Пряжки в разножке – 4 x 15 раз

Бег упоре с переключением – 4 x (10 + 15 сек)

Цикл повторить 3 раза

Заключительная часть

Упражнения на гибкость – 15 мин.

Четверг

Разминка

Активная гимнастика – 10-15 мин.

Основная часть

Берпи – 4 x 10 раз  
Отжимания – 4 x 15 раз  
Пресс – 4 x 30 раз  
Прыжки в разножке – 4 x 20 раз  
Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек)  
Цикл повторить 3 раза  
Заключительная часть  
Упражнения на гибкость – 15 мин.

#### Пятница

Разминка  
Активная гимнастика – 10-15 мин.  
Основная часть  
Планка классическая – 3 x 1,5 мин  
Отжимания – 3 x 10 раз  
Пресс – 4 x 20 раз  
Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз  
Цикл повторить 3 раза  
Заключительная часть  
Упражнения на гибкость – 15 мин.