

## План самостоятельных занятий на время летних каникул

тренера- преподавателя по легкой атлетике Куновой Л.Г.

**Понедельник.** Ходьба на месте с подниманием бедра 1 минута. Бег 3 минуты.

<https://youtu.be/DtV1X3JD0RM>

По 15-20 секунд выполнять каждое упражнение. <https://youtu.be/xpOQjp7wBIw>

[https://youtu.be/IFa\\_YJ\\_drQE](https://youtu.be/IFa_YJ_drQE)

Первую, вторую и четвертую неделю месяца выполнять по 1 серии, третью неделю 2 серии. Отдых между сериями 6 минут.

<https://youtu.be/s7C1s8agNHw>

Первая, вторая, четвертая недели месяца выполнять по 15 раз. Третья неделя-20 раз.

**Вторник.** Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 1 минута. Бег 3 минуты.

<https://youtu.be/A4gkedfpp08>

Выполнять по 10-20 секунд (зависит от уровня подготовленности) <https://youtu.be/MLfXU2vLMMM>

Начинать с 10 секунд каждое упражнение. Каждую следующую неделю прибавлять по 5 секунд. <https://youtu.be/Ke3pr9bqeY8>

Скакалка на двух ногах назад 50-40-30 раз.

**Среда.** Бег 5 раз по 1 минуте в чередовании с ходьбой между повторами 1 минута.

<https://youtu.be/F6njtqxgIdU>

3 серии. Каждую следующую неделю прибавлять по одной серии, довести до 7. <https://youtu.be/4YVrZi1Yg5U>

По 15-20 раз каждое упражнение <https://youtu.be/dPaFBTcjPzg>

**Четверг.** Ходьба с высоким подниманием бедра 1 минута. Бег 3 минуты.

<https://youtu.be/DtV1X3JD0RM>

Выполнять по 2 раза каждое упражнение. Каждую неделю месяца прибавлять по 1 повтору. [https://youtu.be/ooDpBSqA\\_Co](https://youtu.be/ooDpBSqA_Co)

<https://youtu.be/4LYхуqwkfME>

Упражнения на расслабление 10 минут.

**Пятница.** Бег 3 минуты. ОРУ 10-15 минут по 20 раз каждое.

<https://youtu.be/xpOQjp7wBIw>

Выполнять по 10-20 секунд (зависит от уровня подготовленности) <https://youtu.be/MLfXU2vLMMM>

<https://youtu.be/mmq5zZfmlws>

По субботам и воскресеньям: Бег 5 раз по 2 минуты в чередовании с ходьбой 30 секунд. [https://youtu.be/Nh98Vy0Lb\\_Q](https://youtu.be/Nh98Vy0Lb_Q) или по 10-15 раз на каждую ногу

<https://youtu.be/OR7RRrEgykA>

Данный план носит рекомендательный характер с обязательным выполнением минимального каждодневного комплекса утренней зарядки с использованием упражнений на выбор из прилагаемых видео.