

Тренировочный план группы гнп

31.03	<p>Разминка бег 800м. Растяжка. Прыжки на скакалке 2-е серии по 30секунд 1 На одной ноге поочередно 2 На двух 3 В шаге на месте 4 Скрестно 5 «Назад» 6 «Брэйк- данс» 7 Прыжки с подскоком Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 6 повторений Сгибание разгибание рук в упоре 10повтрений по 5раз</p>	07.04	<p>Разминка бег 800м. Растяжка. Прыжки на скакалке 2-е серии по 30секунд 1 На одной ноге поочередно 2 На двух 3 В шаге на месте 4 Скрестно 5 «Назад» 6 «Брэйк- данс» 7 Прыжки с подскоком Бег на месте 10 секунд с максимальной частотой ч/з минуту отдыха 6 повторений Сгибание разгибание рук в упоре 10повтрений по 5раз</p>
02.04	<p>Кросс 3км ЧСС 120-140 Растяжка Подтягивание на перекладине 10 повторений по 2раза Поднятие ног до перекладины 2 повторения по 10раз Ускорения 4/30м максимальная скорость высокий старт Заминка бег 400м</p>	09.04	<p>Кросс 4км ЧСС 120-140 Растяжка Подтягивание на перекладине 10 повторений по 2раза Поднятие ног до перекладины 3 повторения по 10раз Ускорения 6/30м максимальная скорость высокий старт Заминка бег 800м</p>
04.04	<p>Разминка 1000м Растяжка Специальные беговые упражнения дистанция 35-40м 1 Подскоки «пружинка» 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег с захлестыванием голени 4 Перекат с пятки на носок 5 Многооскоки «олений бег» 6 Бег на прямых ногах</p>	11.04	<p>Разминка 1000м Растяжка Специальные беговые упражнения дистанция 35-40м 1 Подскоки «пружинка» 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег с захлестыванием голени 4 Перекат с пятки на носок 5 Многооскоки «олений бег» 6 Бег на прямых ногах</p>

	<p>7 Перекрестный шаг 8 Приставной шаг 9 Вытолкивание Ускорения 4/50м низкий старт Заминка400м</p>		<p>7 Перекрестный шаг 8 Приставной шаг 9 Вытолкивание Ускорения 4/50м низкий старт Заминка400м</p>
--	--	--	--