

## Тренировка №3. Пятница

### Вводная часть (разминка) 20-30минут.

Бег в медленном темпе до 10минут. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения (можно выполнять на месте). Ходьба и 2—3 дыхательных упражнения.

### Основная часть

*Упражнения в беге.*

1. 4 ускорения по 20-25м с возвращением к месту старта шагом.
2. Старт с опорой на одну руку и стартовый разгон по сигналу.
3. Специальные беговые упражнения: бег высоко поднимая бедра и бег. Повторить 3 раза, чередуя упражнения с ускорением.

Прыжки в шаге 4 раза по 20метров.Отдых 2минуты

*Упражнения с набивными мячами. (используйте любые предметы)*

1. Ноги врозь, руки с мячом поднять вверх. Сгибая руки, опустить мяч пониже за голову, разгибая — поднять мяч вверх. Повторить 10—12 раз.
2. Ноги врозь, поднять мяч через сторону, подбросить вверх и поймать другой рукой. Повторить 8—10 раз каждой рукой.
3. Ноги врозь, руки с мячом поднять вверх. Круговые движения туловищем. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.
4. Ноги врозь, толкнуть мяч двумя руками от груди вперед-вверх. Повторить 10—12 раз.
5. Стоя боком к партнеру, толкнуть мяч одной рукой. Повторить 10—12 раз каждой рукой.
6. Бросить мяч через голову назад. Повторить 10—12 раз.
7. Бросить мяч снизу вперед-вверх 10—12 раз.

Во всех описанных упражнениях ловить мяч, мягко приседая на ногах.

Заминка. Медленный бег 2-5минут.