

Тренировка №2. Среда

Вводная часть (разминка) (смотреть тренировка №1)

Основная часть

Упражнения в беге.

1. После ходьбы бег 4Х60 м с незначительной скоростью и медленная, спокойная ходьба к месту старта.



2. Смешанное передвижение 2х250 м: 100 м бег со средней скоростью, 100 м быстрая ходьба, переходящая в бег —50 м; скорость на последнем отрезке несколько выше, чем на первом. Отдохнуть 3—4 мин. и повторить упражнение.

3. Бег высоко поднимая бедра в упоре стоя 2 раза по 15 сек.

4. Ходьба высоко поднимая бедра, переходящая в бег с высоким подниманием бедер, 2 раза по 20 м (как показано на рисунке).

Упражнения в прыжках.

1. Стоя на толчковой ноге, с предварительного размахивания свободной ногой выполнить мах согнутой ногой, толчок и прыжок вперед-вверх. Приземляться на обе ноги. Научиться мягко приземляться на жестком грунте. Выполнить 12—15 небольших прыжков.

2. То же, но после 2—3 шагов ходьбы.

3. Небольшие упругие прыжки вперед-вверх с ноги на ногу, почти не сгибая ног в коленях, руки держать, как при беге. Повторить 2 раза по 15—20 сек.

Упражнения с мячом, предметом с первого занятия (, упражнения 1, 2, 4, 5)