

Уважаемые ребята и родители!

Материалы для изучения и комплексы тренировочных занятий Вы можете найти на сайте МБУ ДО ДЮСШ. Отчеты о выполнении работы обязательно отправляйте на мой электронный адрес. Так у нас не будет проблем при переводе на следующий учебный год.

1. Внимательно прочитайте информацию . Дайте ответы на предложенный тест.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (5топ упражнений)выполнять через день, с постепенным увеличением количества повторений.
3. Заполненный тест нужно отправить мне на электронную почту до 21 апреля.
4. Для тех, кто живет в частном доме или есть возможность выйти на улицу, тренировочные занятия расписаны с элементами бега.
5. Таблица контроля за выполнением заданий (заполнять 1 раз в неделю с указанием даты выполнения)

Упражнение	Количество повторений				
Дата					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (без учета времени)					
Приседание за 30 секунд					
Планка (в секундах)					
Упражнение на пресс за 30 секунд					
Упражнение пистолет (указать с поддержкой или без)					
Прыжки с поворотом на 180 градусов за 30 сек.					
Задания выполнять 1 раз					

Материалы для изучения в приложениях.

С уважением тренер-преподаватель Бейдина Вера Петровна

Тел: 89234522159