

Дистанционное обучение по полиатлону

Тренер-преподаватель Барашкова Ольга Александровна

Группа: СОГ-3 го ПОЛИАТЛОН

Дата, время	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
23.03 (17.00-17.45)	Легкая атлетика 1. Разминка – 10 мин – (общеразвивающие упр. + растяжка) 2. кроссовый бег – 20 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
27.03 (17.30-18.15)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. кондиционный кросс (бег с остановками и выполнение упражнений для ног) – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
30.03 (17.00-17.45)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + растяжка) 2. кроссовый бег – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
03.04 (17.00-18.30)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. кондиционный кросс (бег с остановками и выполнение упражнений для ног) – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
06.04 (17.30-18.15)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + растяжка) 2. кроссовый бег – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
10.04 (17.30-18.15)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. кондиционный кросс (бег с остановками и выполнение упражнений для ног) – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.