Недельное задание обучающимся отделения полиатлон.

( на период дистанционного обучения) 15.11-20.11.2021 г

Понедельник, среда, четверг, пятница.

1.15 минутная пробежка на свежем воздухе.

2.Обще развивающие упражнения 15 минут.

3.Силовая гимнастика (сгибание рук) 4 х 20 раз – мальчики, 4 х 15 раз – девочки

4.Упажнения для мышц спины 2х30 раз.

5.Упражнение на пресс2х30 раз

6.Приседание на одной ноге3х 10 раз.

7.Имитация упражнение по лыжным гонкам и стрельбе – 30 минут.

8. Комплекс упражнений на растяжку- 20 минут.

9. 7 основных правил здорового питания ребенка спортсмена

https://k-66.ru/7-osnovnyh-pravil-pitaniya-rebenka/

Тренер- преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. М. Медведев