**Еженедельный цикл тренировочных заданий на май 2020 года в домашних условиях.**

Тренер по легкой атлетике – Косинов А.Н.

Комплекс упражнений повторять 2 раза в день для группы Т-1, 3 раза в день для группы Т-2. Для спортсменов группы ЭНП-2 выполнять 1 раз в день.

К комплексу упражнений добавляем ежедневные индивидуальные пробежки на свежем воздухе.

1. Ходьба на месте.
2. Ходьба в движении – перекат с пятки на носок.
3. Ходьба высоко на носках.
4. Бег на месте с высоким поднимание бедра.
5. Ходьба на месте (восстановление дыхания).
6. Упражнения на гибкость:

- вращение головой, туловищем;

- наклоны вперед – назад, в стороны;

- упражнение барьериста;

- «мостик»;

- шпагаты.

1. Упражнения на коврике:

- кувырок вперед – назад;

- стойка на лопатках;

- «колесо» (в правую, левую стороны);

- стойка на руках у стенки (страховка родителями).

1. Упражнения на спину:

- прыжки с места;

- отжимания;

- подтягивания;

- «пистолет» на каждой ноге;

- прыжки со скакалкой на месте 300 раз (на двух ногах, не одной ноге, со сменой ног);

- упражнения с отягощениями (гантели, резина и т.д.)

- статические упражнения в положении лежа.

Количество и время проведения упражнений зависит от подготовленности и физического состояния спортсмена.