

Дистанционные занятия по лёгкой атлетике
групп педагога СП ДЮСШ № 2 г.о. Чапаевск

Кобловой Надежды Викторовны
на период с 14 по 18 февраля 2022 года

Число	день недели	Время занятия	Тема	Ссылка
15.02	вторник	14.30 – 15.40	Мастер-класс с призерами и чемпионками мира и Европы по легкой атлетике	https://www.youtube.com/watch?v=C5pvZg_99-k&t=55s
15.02	вторник	15.55 – 17.05	Спринт- тренировка на скорость бега	https://www.youtube.com/watch?v=4sliDyBF0z0
16.02	среда	14.10 – 15.20	Как очень быстро бегать? Тренировка 60 и 100 метров	https://www.youtube.com/watch?v=pQNoRVM_l_s
17.02	четверг	14.30 – 15.40	Лёгкая атлетика. Комплекс упражнений на гибкость и быстроту. Силовая подготовка.	https://www.youtube.com/watch?v=9SR_Z5gsBBc&t=11s
17.02	четверг	15.55 – 17.05	Дистанционное занятие по легкой атлетике «Прыжок»	https://www.youtube.com/watch?v=3Ws7YViLYk4
18.02	пятница	14.10 – 15.20	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	https://www.youtube.com/watch?v=sCHsxCKz-tc