

Легкая атлетика ф2 15.04.20

Тема: Развитие физических качеств

1. Подобрать и записать 6-8 упражнений для развития быстроты у легкоатлетов спринтеров.

2. Подобрать и записать комплекс круговой тренировки из 6-8 упражнений на развитие силовых качеств для пояса верхних конечностей (метателей). С характеристикой и методическим указанием.

Можно использовать интернет-ресурсы

Выполнить ДО 22 апреля.

Выслать Бартевой Е.В. в Контакт с пометкой **ДЛЯ НОРКИНА** (имя файла указывать свою фамилия и предмет)