

**Задания дистанционного обучения
для спортсменов учебно-тренировочной группы (ТЭП-4)
по легкой атлетике
Тренер: Даньшин Алексей Петрович**

Расписание занятий: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота.

ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ:

1. Разминка общеразвивающих упражнений без предметов.

<https://youtu.be/kNkg-rvDRKU>

2. Комплекс ОФП и СБУ для бега.

<https://youtu.be/nEIt7ZRc2Fo>

3. 10 интересных фактов о легкой атлетике.

<https://youtu.be/ctsVzLEtq4U>