

**Задания дистанционного обучения
для спортсменов группы начальной подготовки (НЭП-3)
по легкой атлетике**

Тренер: Даньшин Алексей Петрович

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница.

ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ:

1. Влияние легкой атлетики на организм человека.

https://vk.com/video-185601331_456239097

2. комплекс ОФП для бегунов.

<https://youtu.be/T4JcLQmkFOI>

3. Тренировка ОФП в домашних условиях для поддержания силового тонуса легкоатлета.

https://vk.com/video-109908231_456239153