**Задания дистанционного тренировочного процесса**
**для спортсменов тренировочного этапа подготовки**
**(ТЭП-1, ТЭП-2) 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