24.05.2022р.

вихід о 11.15

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

1.Комплекс ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=SSQWNo37Iro>

а)Біг підтюпцем.

б)Біг з прямими ногами.

в)Біг з ноги на ногу.

г)Біг підскоками.

д)Біг з високим підніманням ніг.

2.Пробігання відрізків

 2 по 30м.

3.Стрибки у довжину з місця: (13-15р).

4.біг в повільному темпі 400м -1000м