**ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.**

**Этап подготовки: Т-2. Юноши 2008 г.р.**

**Дата выполнения: 12.02.2022. Тренер: Лозян С.Б.**

|  |
| --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| **ДЛЯ РАЗМИНКИ ИСПОЛЬЗУЕМ ВИДЕО****«Динамическая разминка перед бегом»** |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. **Челночный бег 10 метров 5 серий 4 отрезка. Перерыв между сериями 30,25,20 сек.**
2. **Бег 50 метров 7 раз за 1 мин.**
3. **Тест Йо-Йо**
 |
|  **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
|  **ИСПОЛЬЗУЕМ ВИДЕО** **«Расслабляющая тренировка, эффективные упражнения для восстановления»**  |