Учебный материал дистанционного обучения

Тренер преподаватель: Солдаткин Алексей Алексеевич

1. Разминка.

Комплекс разминочных упражнений:

<https://www.instagram.com/tv/CHehkvXA_XZ/?igshid=c69osccsoh8x>

Комплекс разминочных упражнений для развития гибкости:

<https://www.instagram.com/tv/CHeiCKKAAnE/?igshid=1v0svuzind80i>

2. Основная часть

Комплекс имитационных упражнений попеременно двушажного хода:

<https://www.instagram.com/tv/CHegakgAqzT/?igshid=1por3nzs9akfq>

Комплекс статических имитационных упражнений лыжника:

<https://www.instagram.com/tv/CHeg01kAUfK/?igshid=zxwctvbzbs6l>

3. СФП, ОФП.

Комплекс скоростно-силовых упражнений:

<https://www.instagram.com/tv/CHefWjKgKAn/?igshid=1typofxilu12k>

Статический комплекс упражнений развития силовой выносливости:

<https://www.instagram.com/tv/CHegAUhg4YZ/?igshid=1vq80q8z5xt8x>