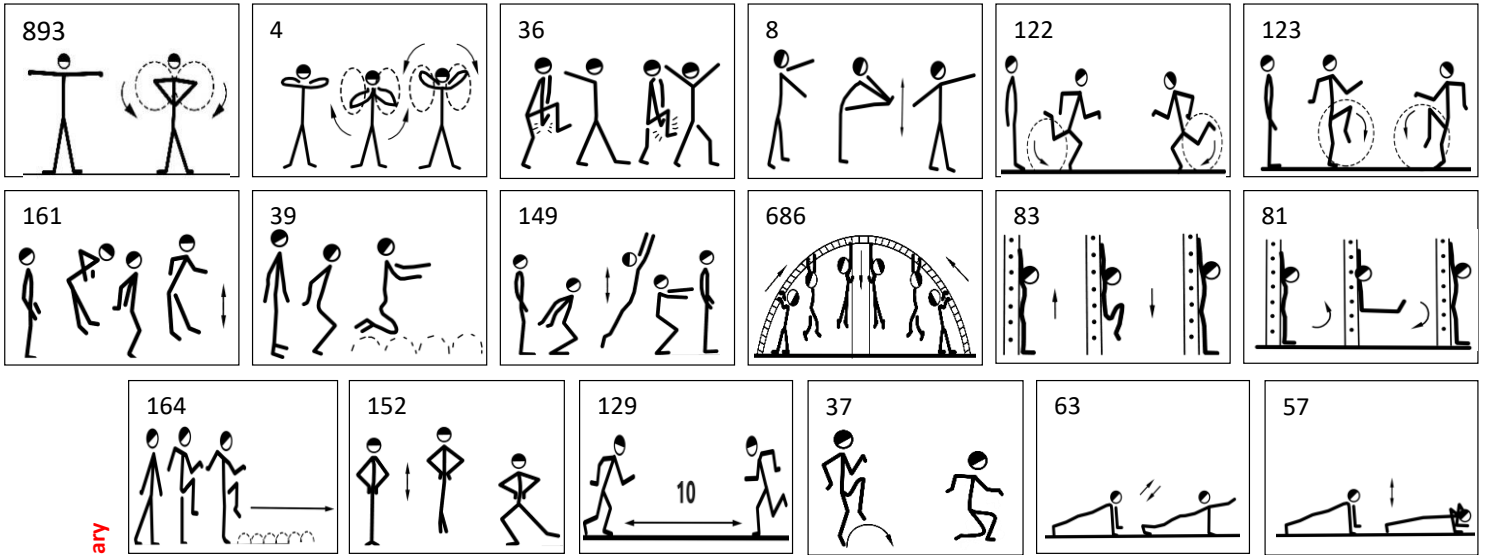


Подготовительная часть (10-12 минут)

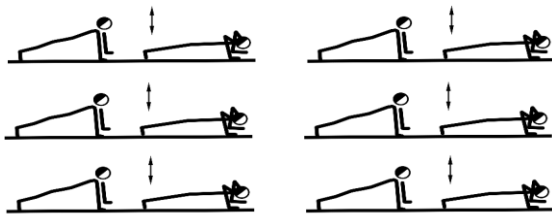
1. Построение, проверка готовности и сообщение задач тренировки.
2. Ходьба и бег разной интенсивности, общеразвивающие упражнения на месте и в движении.



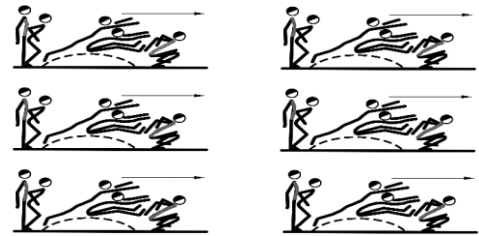
Основная часть (30-40 минут)

1. Тестирование (15-20 минут). Тренер определяет очередность и спортсмены стараются показать максимальный результат.

1177 Тест "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа"

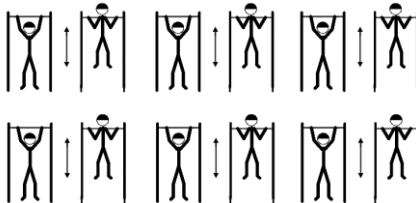


1187 Тест "Прыжок в длину с места"

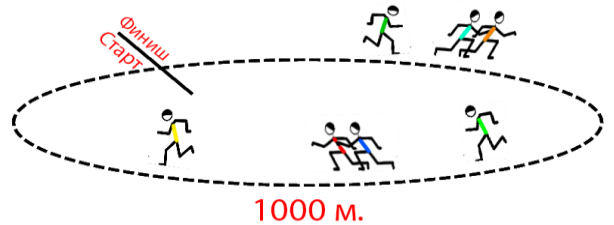


2. Тестирование (15-20 минут). Тренер определяет очередность и спортсмены стараются показать максимальный результат.

1178 Тест "Подтягивание на перекладине"

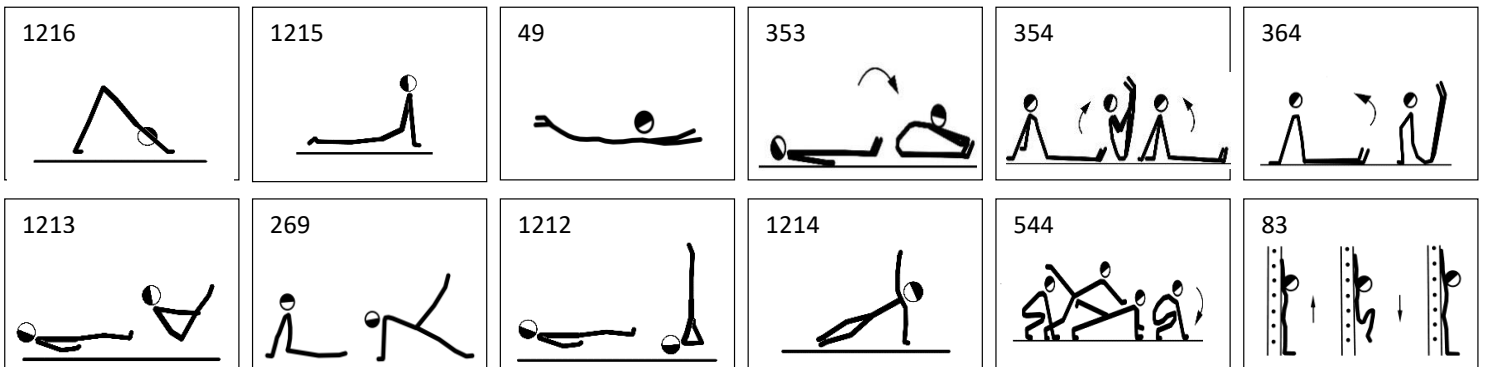


1263 Тест "Бег 1000 м."



Заключительная часть (8-10 минут)

1. Восстанавливающий бег с переходом на ходьбу, далее выполнение упражнений на гибкость и расслабление.



2. Подведение итогов тренировки.