Техническая информация о дистанции. ОФП, ОРУ

<http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>

Задание: приложение ( Где я)

**ОФП.ОРУ:**

|  |
| --- |
|  |
| [**РАЗМИНКА**](https://www.youtube.com/watch?v=3iwoxdzZpdg) |
| *подход/повтор* | *отдых* |
| **скоростно-силовая** |
| [прыжки в стороны](https://www.youtube.com/watch?v=qd63W_8RHSU) |
| 5х8 | 1 мин |
| **силовая** |
| [присед "креветки" с опорой или без](https://www.youtube.com/watch?v=-XgcK3t0PQM) |
| 3х10/10 | 1 мин |
| [отжимания с возвышенности](https://www.youtube.com/watch?v=PDd3k1eHKoE) |
| 3х10 | 1 мин |
| **стабилизация** |
| [планка на локтях](https://www.youtube.com/watch?v=mJcj-Wz9O4Y) |
| 3х50 сек | 20 сек |
| [обратная планка](https://www.youtube.com/watch?v=_aGuVr079vQ) |
| 3х50 сек | 20 сек |
| [подъем ноги лежа на боку](https://www.youtube.com/watch?v=eOR1EPHFNMU) |
| 3х12/12 | 20 сек |
| **кондиционная** |
| [интенсивный бег на месте с высоким подниманием бедра или прыжки на скакалке с высоким подниманием бедра](https://www.youtube.com/watch?v=yLWS5qTzF1c) |
| 8х2 мин | 1 мин |  |
| [**растяжка**](https://www.youtube.com/watch?v=XWv6spIG0Z4) |  |