Tuần 24:

NHẢY XA – TTTC – CHẠY BỀN

Nội dung

Nhảy xa :

- Hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi

TTTC:

- Tâng cầu bằng đùi, tâng cầu bằng mu bàn chân.

Chạy bền:

- Chạy 600m

*** **Lưu ý:**

- Tâng cầu thường xuyên nhằm nâng cao thành tích cho bản thân.
- Rèn luyện chạy bền mỗi buổi sáng.