

Tuần 24:

BẬT NHẢY – CHẠY NHANH – CHẠY BỀN

Nội dung

Bật nhảy:

- Ôn một số động tác bổ trợ.
- Đà 3 bước giậm nhảy.

Chạy nhanh:

- Chạy nhanh 30-40m

Chạy bền:

- Chạy 400m

***** Lưu ý:**

- Tập các bài phát triển sức mạnh chân thường xuyên tại nhà.
- Rèn luyện chạy bền mỗi buổi sáng.