

Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении баскетбола

Тренер-преподаватель Виноградов Михаил Николаевич

Группа СОГ-1го

Для самостоятельных тренировок в домашних условиях предлагается занятия ОФП (выполнение упражнений для развития разных групп мышц), а так же теоретические сведения с помощью видео по ссылкам.

Распространение информации и обратная связь с тренером происходит с помощью мессенджера – Вайбер (беседа)

Понедельник 23.03.2020	Вторник 24.03.2020	Среда 25.03.2020	Четверг 26.03.2020	Пятница 27.03.2020	Суббота 28.03.2020	Воскресен ье 29.03.2020
18.45-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере. Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38	-	18.00-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере. Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7M	-	-	11.45-13.15 Разминка – видео в беседе в вайбере. Тренировка кора. Видео https://youtu.be/BuELUjXvzmY Теоретическое занятие №1 https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_b906c1bf2287478cbd293a26e522bf01.pdf	-
Понедельник 30.03.2020	Вторник 01.04.2020	Среда 02.04.2020	Четверг 03.04.2020	Пятница 04.04.2020	Суббота 05.04.2020	Воскресен ье 06.04.2020
18.45-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере. Тренировка ног. Видео https://youtu.be/ceNnZXRJSTU	-	18.00-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере. Планка. Видео https://youtu.be/bhvbKBvslCY	-	-	11.45-13.15 Разминка – видео в беседе в вайбере. Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38 Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7M Теоретическое занятие №2 https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_f1369c169861431ba00e4fcd2589c126.pdf	-
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	

07.04.2020	08.04.2020	09.04.2020	10.04.2020	11.04.2020	12.04.2020	
<p>18.45-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере. Тренировка ног. Видео https://youtu.be/ceNnZXRJSTU Тренировка кора. Видео https://youtu.be/BuELUjXvzmY Теоретическое занятие №3 https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_5b48037d7e964e82bf5df210386f6d9b.pdf</p>	-	<p>18.00-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере. Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38 Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7M</p>	-	-	<p>11.45-13.15 Разминка – видео в беседе в вайбере. Тренировка ног. Видео https://youtu.be/ceNnZXRJSTU Тренировка кора. Видео https://youtu.be/BuELUjXvzmY Планка. Видео https://youtu.be/bhvbKBvslCY Теоретическое занятие №4 https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_9c13a0bfe86f49b493bc149d0a4a0f12.pdf</p>	