

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

**Тренер-преподаватель Виноградов Михаил Николаевич**

**Группа УТГ-2го**

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 соцсети ВК.(беседа)

<b>Понедельник 23.03.2020</b>	<b>Вторник 24.03.2020 0</b>	<b>Среда 25.03.2020</b>	<b>Четверг 26.03.2020 0</b>	<b>Пятница 27.03.2020</b>	<b>Суббота 28.03.2020</b>	<b>Воскресен ье 29.03.2020</b>
17.15-18.45 Тренировка верхней части тела. Видео <a href="https://youtu.be/jPiLCeSyS38">https://youtu.be/jPiLCeSyS38</a>	-	17.15-18.00 Тренировка нижней части тела. Видео <a href="https://youtu.be/cBXq9VPah7M">https://youtu.be/cBXq9VPah7M</a>	-	17.15-19.30 Тренировка кора. Видео <a href="https://youtu.be/BuELUjXvzmY">https://youtu.be/BuELUjXvzmY</a> Теоретическое занятие №1 <a href="https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_b906c1bf2287478cbd293a26e522bf01.pdf">https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_b906c1bf2287478cbd293a26e522bf01.pdf</a>	-	-
<b>Понедельник 30.03.2020</b>	<b>Вторник 01.04.2020 0</b>	<b>Среда 02.04.2020</b>	<b>Четверг 03.04.2020 0</b>	<b>Пятница 04.04.2020</b>	<b>Суббота 05.04.2020</b>	<b>Воскресен ье 06.04.2020</b>
17.15-18.45 Тренировка ног. Видео <a href="https://youtu.be/ceNnZXRJSTU">https://youtu.be/ceNnZXRJSTU</a>	-	17.15-18.00 Планка. Видео <a href="https://youtu.be/bhvbKBvsICY">https://youtu.be/bhvbKBvsICY</a>	-	17.15-19.30 Тренировка верхней части тела. Видео <a href="https://youtu.be/jPiLCeSyS38">https://youtu.be/jPiLCeSyS38</a> Тренировка нижней части тела. Видео <a href="https://youtu.be/cBXq9VPah7M">https://youtu.be/cBXq9VPah7M</a> Теоретическое занятие №2 <a href="https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_f1369c169861431ba00e4fcd2589c126.pdf">https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_f1369c169861431ba00e4fcd2589c126.pdf</a>	-	-
<b>Понедельник 07.04.2020</b>	<b>Вторник 08.04.2020 0</b>	<b>Среда 09.04.2020</b>	<b>Четверг 10.04.2020 0</b>	<b>Пятница 11.04.2020</b>	<b>Суббота 12.04.2020</b>	
17.15-18.45 45 Тренировка ног. Видео		17.15-18.00 Тренировка верхней части тела. Видео		17.15-19.30 Тренировка ног. Видео <a href="https://youtu.be/ceNnZXRJSTU">https://youtu.be/ceNnZXRJSTU</a>		

<a href="https://youtu.be/ceNnZXRJSTU">https://youtu.be/ceNnZXRJSTU</a> Тренировка кора. Видео <a href="https://youtu.be/BuELUjXvzmY">https://youtu.be/BuELUjXvzmY</a> Теоретическое занятие №3 <a href="https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_5b48037d7e964e82bf5df210386f6d9b.pdf">https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_5b48037d7e964e82bf5df210386f6d9b.pdf</a>	-	<a href="https://youtu.be/jPiLCeSyS38">https://youtu.be/jPiLCeSyS38</a> Тренировка нижней части тела. Видео <a href="https://youtu.be/cBXq9VPah7M">https://youtu.be/cBXq9VPah7M</a>	-	Тренировка кора. Видео <a href="https://youtu.be/BuELUjXvzmY">https://youtu.be/BuELUjXvzmY</a> Планка. Видео <a href="https://youtu.be/bhvbKBvslCY">https://youtu.be/bhvbKBvslCY</a> Теоретическое занятие №4 <a href="https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_9c13a0bfe86f49b493bc149d0a4a0f12.pdf">https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_9c13a0bfe86f49b493bc149d0a4a0f12.pdf</a>	-	
---	---	---	---	--	---	--