

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

Тренер-преподаватель Виноградов Михаил Николаевич

Группа ГНП-св.2 лет

Для самостоятельных тренировок в домашних условиях предлагается занятия ОФП (выполнение упражнений для развития разных групп мышц, кардио упражнения, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения).

Распространение информации и обратная связь с тренером происходит с помощью соцсети ВК, мессенджера – Вайбер и мобильной связи.

Понедельник 23.03.2020	Вторник 24.03.2020	Среда 25.03.2020	Четверг 26.03.2020	Пятница 27.03.2020	Суббота 28.03.2020	Воскресенье 29.03.2020
-	15.50-16.35 Комплекс упражнений для всего тела https://youtu.be/l0pPAz65tfo	-	15.50-16.35 Дыхательная гимнастика https://youtu.be/2Dn6WbVFdns Укрепление мышц спины, упражнения на осанку и развитие гибкости плечевых суставов https://youtu.be/skJtiq2P18c	-	-	-
Понедельник 30.03.2020	Вторник 01.04.2020	Среда 02.04.2020	Четверг 03.04.2020	Пятница 04.04.2020	Суббота 05.04.2020	Воскресенье 06.04.2020
-	15.50-16.35 Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38 Растяжка. Упражнения для верхней части спины и плеч. https://youtu.be/8ekjT7CWzEs	-	15.50-16.35 Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7M Дыхательная гимнастика https://youtu.be/2Dn6WbVFdns	-	-	-
Понедельник 07.04.2020	Вторник 08.04.2020	Среда 09.04.2020	Четверг 10.04.2020	Пятница 11.04.2020	Суббота 12.04.2020	

-	15.50-16.35 Тренировка кора. Видео https://youtu.be/BuELUjXvzmY Растяжка. Упражнения для верхней части спины и плеч. https://youtu.be/8ekjT7CWzEs	-	15.50-16.35 Тренировка ног. Видео https://youtu.be/ceNnZXRJSTU Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38	-	-	
---	---	---	--	---	---	--