

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

Тренер-преподаватель Виноградов Михаил Николаевич

ГПП -2 го

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 |
|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------------|
| - | - | - | - | - | 14.15-15.00 Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38 Растяжка. Упражнения для верхней части спины и плеч. https://youtu.be/8ekjT7CWzEs | - |
| 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 |
| - | - | - | - | - | 14.15-15.00 Тренировка ног. Видео https://youtu.be/ceNnZXRJSTU Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38 | - |
| Понедельник 07.04.2020 | Вторник 08.04.2020 | Среда 09.04.2020 | Четверг 10.04.2020 | Пятница 11.04.2020 | Суббота 12.04.2020 | |
| - | - | - | - | - | 14.15-15.00 Дыхательная гимнастика https://youtu.be/2Dn6WbVFdns Укрепление мышц спины, упражнения на осанку и развитие гибкости плечевых суставов https://youtu.be/skJtiq2P18c | |