

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

Тренер-преподаватель **Виноградов Михаил Николаевич**

**ГНП –св.2-х лет обучения**

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.

<b>Понедельник 23.03.202 0</b>	<b>Вторник 24.03.202 0</b>	<b>Среда 25.03.202 0</b>	<b>Четверг 26.03.202 0</b>	<b>Пятница 27.03.2020</b>	<b>Суббота 28.03.2020</b>	<b>Воскресенье 29.03.202 0</b>
-	-	-	-	-	13.30-14.15 Тренировка верхней части тела. Видео <a href="https://youtu.be/jPiLCeSyS38">https://youtu.be/jPiLCeSyS38</a> Растяжка. Упражнения для верхней части спины и плеч. <a href="https://youtu.be/8ekjT7CWzEs">https://youtu.be/8ekjT7CWzEs</a>	-
<b>Понедельник 30.03.202 0</b>	<b>Вторник 01.04.202 0</b>	<b>Среда 02.04.202 0</b>	<b>Четверг 03.04.202 0</b>	<b>Пятница 04.04.2020</b>	<b>Суббота 05.04.2020</b>	<b>Воскресенье 06.04.202 0</b>
-	-	-	-	-	13.30-14.15 Тренировка ног. Видео <a href="https://youtu.be/ceNnZXRJSTU">https://youtu.be/ceNnZXRJSTU</a> Тренировка верхней части тела. Видео <a href="https://youtu.be/jPiLCeSyS38">https://youtu.be/jPiLCeSyS38</a>	-
<b>Понедельник 07.04.202 0</b>	<b>Вторник 08.04.202 0</b>	<b>Среда 09.04.202 0</b>	<b>Четверг 10.04.202 0</b>	<b>Пятница 11.04.2020</b>	<b>Суббота 12.04.2020</b>	

-	-	-	-	-	13.30-14.15 Дыхательная гимнастика <a href="https://youtu.be/2Dn6WbVFDns">https://youtu.be/2Dn6WbVFDns</a> Укрепление мышц спины, упражнения на осанку и развитие гибкости плечевых суставов <a href="https://youtu.be/skJtiq2P18c">https://youtu.be/skJtiq2P18c</a>	
---	---	---	---	---	--	--