

Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении плавания**Тренер-преподаватель Виноградов Михаил Николаевич****Группа СОГ-3го**

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
-	-	-	-	-	10.00-11.30 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
-	-	-	-	-	10.00-11.30 Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38 Растяжка. Упражнения для верхней части спины и плеч. https://youtu.be/8ekjT7CWzEs	-
Понедельник 07.04.2020	Вторник 08.04.2020	Среда 09.04.2020	Четверг 10.04.2020	Пятница 11.04.2020	Суббота 12.04.2020	
-	-	-	-	-	10.00-11.30 Тренировка ног. Видео https://youtu.be/ceNnZXRJSTU Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38	

--	--	--	--	--	--	--