Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении плавания **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****11.05.2020** | **Вторник****12.05.2020** | **Среда****13.05.2020** | **Четверг****14.05.2020** | **Пятница****15.05.2020** | **Суббота****16.05.2020** | **Воскресенье****17.05.2020** |
| - | - | - | - | - | 10.00-11.30Комплекс силовых упражнений на все мышцы  <https://youtu.be/Iky-vNTvA78> Растяжка ног на каждый день. https://youtu.be/eSBMUxiyE0Y | - |
| **Понедельник****18.05.2020** | **Вторник****19.05.2020** | **Среда****20.05.2020** | **Четверг****21.05.2020** | **Пятница****22.05.2020** | **Суббота****23.05.2020** | **Воскресенье****24.05.2020** |
| - | - | - | - | - | 10.00-11.30Сухое плавание - 1 комплекс <https://youtu.be/gsHT1s7iVXE>Комплекс упражнений для пловцов <https://youtu.be/uF29cQGcoYw> | - |
| **Понедельник****25.05.2020** | **Вторник****26.05.2020** | **Среда****27.05.2020** | **Четверг****28.05.2020** | **Пятница****29.05.2020** | **Суббота****30.05.2020** | **Воскресенье****31.05.2020** |
| - | - | - | - | - | 10.00-11.30Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38Растяжка. Упражнения для верхней части спины и плеч. <https://youtu.be/8ekjT7CWzEs> |  |