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** |
| - | - | - | - | - | 10.00-11.30 Комплекс 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** |
| - | - | - | - | - | 10.00-11.30  Сухое 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** |
| - | - | - | - | - | 10.00-11.30  Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38  Растяжка. Упражнения для верхней части спины и плеч. <https://youtu.be/8ekjT7CWzEs> |  |