

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Завьялов А.В.	ССМ	01.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут. <a href="https://www.instagram.com/p/B8oS-2Yg_TP/?igshid=1sd8td4y6e4v1">https://www.instagram.com/p/B8oS-2Yg_TP/?igshid=1sd8td4y6e4v1</a> <a href="https://www.instagram.com/p/B-MZQOHajvD/?igshid=1orkibzjx7p">https://www.instagram.com/p/B-MZQOHajvD/?igshid=1orkibzjx7p</a> <a href="https://www.instagram.com/p/B8VrO9wjdbD/?igshid=1iyqsqtjow38k">https://www.instagram.com/p/B8VrO9wjdbD/?igshid=1iyqsqtjow38k</a> <a href="https://www.instagram.com/p/B-PCjqxAlan/?igshid=lhy07wp4n4am">https://www.instagram.com/p/B-PCjqxAlan/?igshid=lhy07wp4n4am</a> <a href="https://www.instagram.com/p/B-Pizldg2bq/?igshid=1sndt8z50165o">https://www.instagram.com/p/B-Pizldg2bq/?igshid=1sndt8z50165o</a> <a href="https://www.instagram.com/p/B-Wso1AgrBi/?igshid=q1p2p0rme3cv">https://www.instagram.com/p/B-Wso1AgrBi/?igshid=q1p2p0rme3cv</a> <a href="https://www.instagram.com/p/B-bvLm5AIfT/?igshid=jdt43jql5xrz">https://www.instagram.com/p/B-bvLm5AIfT/?igshid=jdt43jql5xrz</a>	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ССМ	02.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 40 мин.непрерывно. Работа с амортизаторами. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ССМ	03.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ССМ	04.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин.непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ССМ	05.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – пресс, спина – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

Завьялов А.В.	ССМ	07.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ССМ	08.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ССМ	09.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 40 мин.непрерывно. Работа с амортизаторами. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В..	ССМ	10.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ССМ	11.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин.непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ССМ	12.04.2020	1 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – пресс, спина – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

<b>тренер</b>	<b>группа</b>	<b>дата</b>	<b>дистанционное задание</b>	<b>форма контроля</b>
Завьялов А.В.	ВСМ	02.04.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 минут, ОРУ 10 минут. Бег на беговой дорожке с использованием тренажера Ergolina - имитация. Упражнения на растяжку 15 минут.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J4xEQgH4m6w">https://www.youtube.com/watch?v=J4xEQgH4m6w</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Js6dq7j4SI">https://www.youtube.com/watch?v=2Js6dq7j4SI</a>	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ВСМ	07.04.2020	Бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут. Силовая круговая – 1 ч. 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ВСМ	09.04.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 минут, ОРУ 10 минут. Бег на беговой дорожке с использованием тренажера Ergolina - имитация. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp