

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Завьялов А.В.	ССМ	14.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут. https://www.instagram.com/p/B8oS-2Yg_TP/?igshid=1sd8td4y6e4v1 https://www.instagram.com/p/B-MZQOHajvD/?igshid=1orkibzjx7p https://www.instagram.com/p/B8VrO9wjdbD/?igshid=1iyqsqtjow38k https://www.instagram.com/p/B-PCjqxAlan/?igshid=lhy07wp4n4am https://www.instagram.com/p/B-Pizldg2bq/?igshid=1sndt8z50165o https://www.instagram.com/p/B-Wso1AgrBi/?igshid=q1p2p0rme3cv https://www.instagram.com/p/B-bvLm5AIfT/?igshid=jdt43jql5xrz	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ССМ	15.04.2020	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	16.04.2020	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	17.04.2020	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	18.04.2020	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	19.04.2020	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	21.04.2020	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	22.04.2020	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	23.04.2020	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	24.04.2020	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	25.04.2020	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	26.04.2020	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.	
Завьялов А.В.	ССМ	28.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 40 мин.непрерывно. Работа с амортизаторами. Упражнения на растяжку 15 минут.	
Завьялов А.В.	ССМ	29.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на растяжку 15 минут.	
Завьялов А.В.	ССМ	30.04.2020	Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на растяжку 15 минут.	

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Завьялов А.В.	ВСМ	14.04.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 минут, ОРУ 10 минут. Бег на беговой дорожке с использованием тренажера Ercolina - имитация. Упражнения на растяжку 15 минут. https://www.youtube.com/watch?v=J4xEQgH4m6w https://www.youtube.com/watch?v=2Js6dq7j4SI	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ВСМ	17.04.2020	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	21.04.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 минут, ОРУ 10 минут. Бег на беговой дорожке с использованием тренажера Ercolina - имитация. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Завьялов А.В.	ВСМ	24.04.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 минут, ОРУ 10 минут. Бег на беговой дорожке с использованием тренажера Ercolina - имитация.	Фотоотчет по WhatsApp

			Упражнения на растяжку 15 минут. https://www.youtube.com/watch?v=2Js6dq7j4SI	
Завьялов А.В.	ВСМ	28.04.2020	Бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут. Силовая круговая – 1 ч. 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp