

**Расписание занятий со 2 по 12 мая 2020г.  
тренер Хайрутдинов Радик Рафаилович**

группа	дата	дистанционное занятие	форма контроля
ТСС-3	02.05.сб.	1.Разминка.ОРУ. 2.Техническая тренировка.Имитация классических лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp).	видеоотчёт на WhatsApp
	03.05.вск.	1.Интервальная силовая тренировка. ссылка: <a href="https://youtu.be/9d0VKo-LnL8">https://youtu.be/9d0VKo-LnL8</a>	видеоотчёт на WhatsApp
	05.05.вт.	1.Тренировка в домашних условиях от Йоханнеса Клэбо. Ссылка: <a href="https://vk.com/wall-22977623_134326">https://vk.com/wall-22977623_134326</a>	фотоотчёт на WhatsApp
	06.05.ср.	1.Разминка.ОРУ. 2.Кардиотренировка дома.ссылка: <a href="https://youtu.be/VbHFdvGfAfk">https://youtu.be/VbHFdvGfAfk</a>	видеоотчёт на WhatsApp
	07.05.чт.	1.Стретчинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях ссылка: <a href="https://youtu.be/DtV1X3JD0RM">https://youtu.be/DtV1X3JD0RM</a>	фотоотчёт на WhatsApp
	10.05.вск.	1.Техническая тренировка.Имитация коньковых лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp).	видеоотчёт на WhatsApp
	12.05.вт.	1.Разминка.ОРУ. 2.Упражнения на укрепления мышц кора. ссылка: <a href="https://youtu.be/1b4gcVObuwM">https://youtu.be/1b4gcVObuwM</a>	видеоотчёт на WhatsApp
ТСС-5	02.05.сб.	1.Техническая тренировка.Имитация классических лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp)	видеоотчёт на WhatsApp
	03.05.вск.	1.Интервальная силовая тренировка. ссылка: <a href="https://youtu.be/9d0VKo-LnL8">https://youtu.be/9d0VKo-LnL8</a>	фотоотчёт на WhatsApp
	05.05.вт.	1.Разминка.ОРУ. 2.Йога для начинающих.ссылка: <a href="https://youtu.be/8e7kiXsLvbg">https://youtu.be/8e7kiXsLvbg</a>	видеоотчёт на WhatsApp
	06.05.ср.	1.Техническая тренировка.Имитация коньковых лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp)	фотоотчёт на WhatsApp
	07.05.чт.	1.Разминка.ОРУ. 2.Упражнения на укрепления мышц кора. ссылка: <a href="https://youtu.be/1b4gcVObuwM">https://youtu.be/1b4gcVObuwM</a>	видеоотчёт на WhatsApp
	08.05.пт.	1.Теория.Правила соревнований по л/г Ссылка: <a href="http://www.flgr.ru/files/publications/3882.pdf">http://www.flgr.ru/files/publications/3882.pdf</a>	фотоотчёт на WhatsApp
	10.05.вск.	1.Стретчинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях ссылка: <a href="https://youtu.be/DtV1X3JD0RM">https://youtu.be/DtV1X3JD0RM</a>	видеоотчёт на WhatsApp
	12.05.вт.	1.Тренировка в домашних условиях от Йоханнеса Клэбо. Ссылка: <a href="https://vk.com/wall-22977623_134326">https://vk.com/wall-22977623_134326</a>	видеоотчёт на WhatsApp