Расписание занятий со 2 по 12 мая 2020г. тренера Бурцевой Ирины Ивановны

группа	дата	дистанционное занятие	форма отчёта
TCC-2	02.05.сб.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-30мин. 2.Кардиотренировка дома.ссылка:https://youtu.be/VbHFdvGfAfk 3.Упражнения от сутулости.Комплекс для осанки и здоровой спины. ссылка:https://vk.com/wall- 26614831_4051311.	видеоотчёт на WhatsApp
	03.05.вск.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-30мин. 2.Стретчинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях.Часть1 ссылка:https://youtu.be/DtV1X3JDORM	фотоотчёт на WhatsApp
	05.05.вт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-30мин. 2.Упражнения на укрепление мышц кора(30"через 30") ссылка:https://youtu.be/1b4gcV0buwM 3.Комплекс на растягивание и расслабление№2	видеоотчёт на WhatsApp
	06.05.cp.	1.Разминка.Комплекс№3 2.Стретчинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях.Часть1 ссылка:https://youtu.be/DtV1X3JDORM	видеоотчёт на WhatsApp
	07.05.чт.	1.Разминка.ОРУ. 2.Техническая тренировка.Имитация классических лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp).	фотоотчёт на WhatsApp
	08.05.пт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-30мин. 2.Силовой комплекс ссылка:https://vk.com/wall- 22977623_134326 3.Комплекс для растягивания и расслабления№2	видеоотчёт на WhatsApp
	10.05.вск.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-30мин. 2.Йога для начинающих ссылка:https://youtu.be/bQKwj28iS8s	видеоотчёт на WhatsApp
	12.05.вт.	1.Техническая тренировка.Имитация коньковых лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp).	фотоотчёт на WhatsApp
НП-1	02.05.сб.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-20мин. 2.Упражнения на укрепление мышц кора(30"через 30") ссылка:https://youtu.be/1b4gcV0buwM 3.Комплекс на растягивание и расслабление№2	видеоотчёт на WhatsApp
	05.05.вт.	1.Разминка.ОРУ. 2.Техническая тренировка.Имитация классических лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp).	видеоотчёт на WhatsApp

		1.5	
	07.05.чт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-20мин.	фотоотчёт на
		2.Силовой комплекс	WhatsApp
		ссылка:https://vk.com/wall-	
		22977623_134326	
		3.Комплекс для растягивания и	
		расслабления№2	
	12.05.вт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-30мин.	видеоотчёт на
		2.Стретчинг.Растяжка для начинающих в	WhatsApp
		домашних условиях.Часть1	
		ссылка:https://youtu.be/DtV1X3JDORM	
НП-2	02.05.сб.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-25мин.	видеоотчёт на
		2.Кардиотренировка	WhatsApp
		дома.ссылка:https://youtu.be/VbHFdvGfAfk	
		3.Упражнения от сутулости.Комплекс для	
		осанки и здоровой спины.	
		ссылка:https://vk.com/wall-	
		26614831_4051311.	
	03.05.вск.	1.Техническая тренировка.Имитация	фотоотчёт на
		коньковых лыжных ходов.(видеоурок в	WhatsApp
		группе WhatsApp).	
	05.05.вт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-20мин.	видеоотчёт на
		2.Упражнения на укрепление мышц	WhatsApp
		кора(30"через 30")	
		ссылка:https://youtu.be/1b4gcV0buwM	
		3.Комплекс на растягивание и	
		расслабление№2	
	07.05.чт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-30мин.	видеоотчёт на
		2.Стретчинг.Растяжка для начинающих в	WhatsApp
		домашних условиях.Часть1	
		ссылка:https://youtu.be/DtV1X3JDORM	
	10.05.вск.	1.Разминка.ОРУ.	видеоотчёт на
		2.Техническая тренировка.Имитация	WhatsApp
		классических лыжных ходов.(видеоурок в	
		группе WhatsApp).	
	12.05.вт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-20мин.	фотоотчёт на
		2.Силовой комплекс	WhatsApp
		ссылка:https://vk.com/wall-	
		22977623_134326	
		3.Комплекс для растягивания и	
		расслабления№2	
НП-3	02.05.сб.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-25мин.	видеоотчёт на
		2.Кардиотренировка	WhatsApp
		дома.ссылка:https://youtu.be/VbHFdvGfAfk	
		3.Упражнения от сутулости.Комплекс для	
		осанки и здоровой спины.	
		ссылка:https://vk.com/wall-	
		26614831_4051311.	
	03.05.вск.	1.Техническая тренировка.Имитация	фотоотчёт на
		коньковых лыжных ходов.(видеоурок в	WhatsApp
		группе WhatsApp).	
	05.05.вт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-20мин.	видеоотчёт на
		2.Упражнения на укрепление мышц	WhatsApp

	кора(30"через 30") ссылка:https://youtu.be/1b4gcV0buwМ 3.Комплекс на растягивание и расслабление№2	
07.05.чт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-30мин. 2.Стретчинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях.Часть1 ссылка:https://youtu.be/DtV1X3JDORM	видеоотчёт на WhatsApp
10.05.вск.	1.Разминка.ОРУ. 2.Техническая тренировка.Имитация классических лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp).	видеоотчёт на WhatsApp
12.05.вт.	 1.Разминка.Комплекс №1,бег-20мин. 2.Силовой комплекс ссылка:https://vk.com/wall- 22977623_134326 3.Комплекс для растягивания и расслабления№2 	фотоотчёт на WhatsApp