

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

группа	дата	дистанционное занятие	форма отчёта
ТСС-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.ср.	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

	07.05.чт.	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
	12.05.вт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-30мин. 2.Стретчинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях.Часть1 ссылка: https://youtu.be/DtV1X3JDORM	видеоотчёт на WhatsApp
НП-2	02.05.сб.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-25мин. 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.Техническая тренировка.Имитация коньковых лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp).	фотоотчёт на WhatsApp
	05.05.вт.	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
	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
НП-3	02.05.сб.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-25мин. 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.Техническая тренировка.Имитация коньковых лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp).	фотоотчёт на WhatsApp
	05.05.вт.	1.Разминка.Комплекс №1,бег-20мин. 2.Упражнения на укрепление мышц	видеоотчёт на WhatsApp

		<p>кора(30"через 30") ссылка:https://youtu.be/1b4gcV0buwM 3.Комплекс на растягивание и расслабление№2</p>	
	07.05.чт.	<p>1.Разминка.Комплекс №1,бег-30мин. 2.Стретчинг.Растяжка для начинающих в домашних условиях.Часть1 ссылка:https://youtu.be/DtV1X3JDORM</p>	видеоотчёт на WhatsApp
	10.05.вск.	<p>1.Разминка.ОРУ. 2.Техническая тренировка.Имитация классических лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp).</p>	видеоотчёт на WhatsApp
	12.05.вт.	<p>1.Разминка.Комплекс №1,бег-20мин. 2.Силовой комплекс ссылка:https://vk.com/wall-22977623_134326 3.Комплекс для растягивания и расслабления№2</p>	фотоотчёт на WhatsApp