

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Ходырев Д.С.	ССМ	01.04.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	02.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. непрерывно. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	03.04.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	04.04.2020	1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин. непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	05.04.2020	1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на растяжку 15 минут. 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	07.04.2020	Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Статодинамика – 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	08.04.2020	Разминка: бег. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	09.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	10.04.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

Ходырев Д.С.	ССМ	11.04.2020	1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на коврик на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин. непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	12.04.2020	1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренажере Ergolina. Упражнения на растяжку 15 минут. 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка – психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Ходырев Д.С.	ВСМ	02.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	07.04.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут. Силовая тренировка с использованием тренажера Ergolina. Упражнения на растяжку 15 минут. https://www.youtube.com/watch?v=J4xEQgH4m6w https://www.youtube.com/watch?v=2Js6dq7j4SI	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	09.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp