

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Ходырев Д.С.	ССМ	14.04.2020	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	15.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. непрерывно. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	16.04.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	17.04.2020	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	18.04.2020	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	19.04.2020	Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Статодинамика – 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	21.04.2020	Разминка: бег. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	22.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	23.04.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

Ходырев Д.С.	ССМ	24.04.2020	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	25.04.2020	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	26.04.2020	Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Статодинамика – 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	28.04.2020	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	29.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. непрерывно. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	30.04.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Ходырев Д.С.	ВСМ	14.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	16.04.2020	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=J4xEOgH4m6w	Фотоотчет по WhatsApp

			https://www.youtube.com/watch?v=2Js6dq7j4SI	
Ходырев Д.С.	ВСМ	21.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	23.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	28.04.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут. Силовая тренировка с использованием тренажера Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут. https://www.youtube.com/watch?v=2Js6dq7j4SI	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	30.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp