Группа СОГ тренер Тихонова И.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата и номер занятия | Основные упражнения | Направленность |
| 19.03.2020 №64 | ОРУ, комплекс упражнений №1\*, упражнения на расслабления | ОФП |
| 24.03.2020 №65 | ОРУ, комплекс упражнений №2\*, упражнения на расслабления | ОФП |
| 25.03.2020 №66 | ОРУ, комплекс упражнений №3\*, упражнения на расслабления | ОФП |
| 26.03.2020 №67 | ОРУ, комплекс упражнений №4\*, упражнения на расслабления | ОФП |
| 31.03.2020 №68 | ОРУ, комплекс упражнений №5\*, упражнения на расслабления | ОФП |
| 01.04.2020 №69 | ОРУ, повторить комплекс упражнений №1\*, упражнения на расслабления | ОФП |
| 02.04. 2020 №70 | ОРУ, повторить комплекс упражнений №2\*, упражнения на расслабления | ОФП |
| 07.04.2020 №71 | ОРУ, повторить комплекс упражнений №3\*, упражнения на расслабления | ОФП |
| 08.04. 2020 №72 | ОРУ, повторить комплекс упражнений №4\*, упражнения на расслабления | ОФП |
| 09.04.2020 №73 | ОРУ, повторить комплекс упражнений №5\*, упражнения на расслабления | ОФП |
| 10.04.2020 №74 | ОРУ, повторить комплекс упражнений №1\*, упражнения на расслабления | ОФП |

\* все комплексы упражнений высылаются учащимся индивидуально через приложение WHATSAPP.