План индивидуальных дистанционных занятий на период с 19.03 по 12.04. 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | содержание |  |
| 20.03пт | ОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 21.03сб | ОРУКруговая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 22.03вск | ОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 23.03пн | ТеорияОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | теорияофпсфпофп |
| 24.03вт | ОРУКруговая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 25.03ср | ТеорияОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | теорияофпсфпофп |
| 26.03чт | ОРУПрыжковый комплексУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 27.03пт | ОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 28.03сб | ОРУКруговая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 30.03пн | ТеорияОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | теорияофпсфпофп |
| 31.03вт | ОРУКруговая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 1.04ср | ТеорияОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | теорияофпсфпофп |
| 2.04чт | ОРУПрыжковый комплексУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 3.04пт | ОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 4.04сб | ОРУКруговая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 6.04пн | ТеорияОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | теорияофпсфпофп |
| 7.04вт | ОРУКруговая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 8.04ср | ТеорияОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | теорияофпсфпофп |
| 9.04чт | ОРУПрыжковый комплексУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 10.04пт | ОРУСиловая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
| 11.04сб | ОРУКруговая тренировкаУпражнения на гибкость | офпсфпофп |
|  |  |  |
|  |  |  |