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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | содержание |  |
| 20.03  пт | ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 21.03  сб | ОРУ  Круговая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 22.03  вск | ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 23.03  пн | Теория  ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | теория  офп  сфп  офп |
| 24.03  вт | ОРУ  Круговая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 25.03  ср | Теория  ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | теория  офп  сфп  офп |
| 26.03  чт | ОРУ  Прыжковый комплекс  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 27.03  пт | ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 28.03  сб | ОРУ  Круговая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 30.03  пн | Теория  ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | теория  офп  сфп  офп |
| 31.03  вт | ОРУ  Круговая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 1.04  ср | Теория  ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | теория  офп  сфп  офп |
| 2.04  чт | ОРУ  Прыжковый комплекс  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 3.04  пт | ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 4.04  сб | ОРУ  Круговая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 6.04  пн | Теория  ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | теория  офп  сфп  офп |
| 7.04  вт | ОРУ  Круговая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 8.04  ср | Теория  ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | теория  офп  сфп  офп |
| 9.04  чт | ОРУ  Прыжковый комплекс  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 10.04  пт | ОРУ  Силовая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
| 11.04  сб | ОРУ  Круговая тренировка  Упражнения на гибкость | офп  сфп  офп |
|  |  |  |
|  |  |  |