Группа СОГ тренер Тихонова И.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата и номер занятия | Основные упражнения | Направленность |
| 14.04.2020 №74 | ОРУ,\*комплекс упражнений №1, упражнения на расслабления | ОФП |
| 15.04.2020 №75 | ОРУ, \*комплекс упражнений №2, упражнения на расслабления | ОФП |
| 16.04.2020 №76 | ОРУ, \*комплекс упражнений №3, упражнения на расслабления | ОФП |

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