Группа Н.П.тренер Малкова М.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата и номер занятия | Основные упражнения | Направленность |
| 29.03.2020 №81 | ОРУ, \*комплекс упражнений №1, упражнения на расслабления | ОФП |
| 09.04.2020 №82 | ОРУ, \*комплекс упражнений №2, упражнения на расслабления | ОФП |
| 10.04.2020 №83 | ОРУ, \*комплекс упражнений №3, упражнения на расслабления | ОФП |
| 12.04.2020 №84 | ОРУ, \*комплекс упражнений №4, упражнения на расслабления | ОФП |
| 16.04.2020 №85 | ОРУ, \*комплекс упражнений №5, упражнения на расслабления | ОФП |
| 17.04.2020 №86 | ОРУ,\* комплекс упражнений №1, упражнения на расслабления | ОФП |
| 19.04.2020 №87 | ОРУ, \*комплекс упражнений №2, упражнения на расслабления | ОФП |

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