Группа УТГ-3.тренер Малкова М.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата и номер занятия | Основные упражнения | Направленность |
| 29.03.2020 № 134 | ОРУ,\* комплекс упражнений №1, упражнения на расслабления | ОФП |
| 06.04.2020 № 135 | ОРУ,\* комплекс упражнений №2, упражнения на расслабления | ОФП |
| 07.04.2020 № 136 | ОРУ, \*комплекс упражнений №3, упражнения на расслабления | ОФП |
| 10.04.2020 № 137 | ОРУ,\* комплекс упражнений №4, упражнения на расслабления | ОФП |
| 11.04.2020 № 138 | ОРУ, \*комплекс упражнений №5, упражнения на расслабления | ОФП |
| 12.04.2020 № 139 | ОРУ,\* комплекс упражнений №1, упражнения на расслабления | ОФП |
| 13.04.2020 № 140 | ОРУ, \*комплекс упражнений №2, упражнения на расслабления | ОФП |
| 14.04.2020 № 141 | ОРУ,\* комплекс упражнений №3, упражнения на расслабления | ОФП |
| 17.04.2020 № 142 | ОРУ,\* комплекс упражнений №4, упражнения на расслабления | ОФП |
| 18.04.2020 № 143 | ОРУ,\* комплекс упражнений №5, упражнения на расслабления | ОФП |
| 19.04.2020 № 144 | ОРУ,\* комплекс упражнений №1, упражнения на расслабления | ОФП |

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