

Вторник 24.03.2020г.

гр.№1 – 1) Составить комплекс общих развивающих упражнений (О.Р.У.) для развития силы.

В виде конспекта.

2) Практическое задание. Видео задание: Наталья Папуша - You Tube «Пилатес для начинающих урок№2» <https://m.youtube.com/playlist?list=PLdgpR42-vgRRpSDYBfsvwctt4QCjFGvh5>

2.1) Дополнительное задание для юношей, девушки по желанию. Видео задание: «Упражнения без инвентаря» 1.Кардио тренировка.<https://makefitness.pro/upragnenia-dlia-mugchin-video/>

Адрес электронной почты: Aleksey_Belskih1977@mail.ru

Отчёт о проделанной работе предоставить в период с 24.03.2020г. по 25.03.2020г.