

Среда 25.03.2020г.

гр.№6 – 1) Составить комплекс общих развивающих упражнений (О.Р.У.) для развития выносливости. В виде конспекта.

2) Практическое задание. Видео задание: Наталья Папуша - You Tube «Пилатес для начинающих урок№3» <https://m.youtube.com/playlist?list=PLdgpR42-vgRRpSDYBfsvwctt4QCjFGvh5>

2.1) Дополнительное задание для юношей, девушки по желанию. Видео задание: «Упражнения без инвентаря» 2. Комплексная тренировка

<https://makefitness.pro/upragnenia-dlia-mugchin-video/>

Отчёт о проделанной работе предоставить в период с 25.03.2020г. по 26.03.2020г., по адресу в контакте: <https://m.vk.com/feed#post32902208>