Дистанционное обучение.

Клуб» Десантник» САМБО

Тренер: Малухин Сергей Иванович.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа/расписание | 21.12понедельник | 22.12вторник | 23.12среда | 24.12четверг | 25.12пятница | 26.12суббота | 27.12воскресенье |
| УТ-2(1) | Тема: Разминка.Растяжка. |  | Тема:Разминка. Силовые упр-я на пресс. |  | Тема:Разминка.Броски в партере. |  | Тема:Разминка.Кувырок назад.Бег на месте |
| УТ-2(2) |  | Тема:РазминкаПрыжки |  | Тема:Разминка. Общеразвивающие упр-я | Тема:Разминка.Отжимания. Бег. | Тема:Разминка. Растяжка. |  |
| НП-1(1) |  | Тема:Растяжка.Бег. |  | Тема:Разминка.Имитация бросков через бедро. |  | Тема:Разминка. Кувырок вперед. Бег. |  |