Дистанционное обучение.

Клуб» Десантник» САМБО

Тренер: Малухин Сергей Иванович.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа/расписание | 21.12  понедельник | 22.12  вторник | 23.12  среда | 24.12  четверг | 25.12  пятница | 26.12  суббота | 27.12  воскресенье |
| 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:  Разминка  Прыжки |  | 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. |  |