

**Маршрутный лист занятий по Казачьему многоборью
в рамках дополнительного образования.
с 20.04.2020 года по 24.04.2020 года.**

Педагог – Резник Сергей Владимирович

7-11 е взвода.

Тема занятия	Дата проведения	Краткая информация занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Тренировка для ног с собственным весом	20.04	9 минутная домашняя тренировка, прорабатывает мышцы: икроножные, задней поверхности бедра, четырехглавую.	https://youtu.be/bPre1_jxaBQ	WhatsApp +7 988 345 28 91
Подтягивание на перекладине	21.04	Техника подтягивания, 10 самых распространённых ошибок при выполнении упражнения.	https://youtu.be/ky274kFzATo	WhatsApp +7 988 345 28 91
Отжимание от пола	22.04	Упражнение для тренировки грудных мышц. Техника выполнения отжимания. Ошибки при выполнении отжимания.	https://youtu.be/E3_FkI4FRFc	WhatsApp +7 988 345 28 91
Упражнение на пресс	23.04	Комплекс упражнений укрепляющие и развивающие мышцы живота.	https://youtu.be/xi0twUzYEPs	WhatsApp +7 988 345 28 91
Упражнение на мышцы спины	24.04	Комплекс упражнений развивающие и укрепляющие мышцы спины.	https://youtu.be/u4LS4_W1P1w	WhatsApp +7 988 345 28 91