

Маршрутный лист занятий по предмету  
«Казачье многоборье»  
в рамках дополнительного образования.  
с 04.05.2020 года по 30.05.2020 года.

Педагог – Резник Сергей Владимирович

7-11 е взвода.

Тема занятия	Дата проведения	Краткая информация занятия	Интернет ссылки	Обратная связь
Силовые упражнения	04.05	Комплекс силовых упражнений на все мышцы, в домашних условиях	<a href="https://youtu.be/OOY9PMpgHnU">https://youtu.be/OOY9PMpgHnU</a>	+7 988 345 28 91
Упражнения для пресса	05.05	Тренировка из 7 жиросжигающих упражнений	<a href="https://youtu.be/NgfkbU8Rhho">https://youtu.be/NgfkbU8Rhho</a>	+7 988 345 28 91
Упражнение на мышцы спины	06.05	Комплекс упражнений развивающие и укрепляющие мышцы спины.	<a href="https://youtu.be/xi0twUzYEPs">https://youtu.be/xi0twUzYEPs</a>	+7 988 345 28 91
Тренировка для ног с собственным весом	07.05	9 минутная домашняя тренировка, прорабатывает мышцы: икроножные, задней поверхности бедра, четырехглавую.	<a href="https://youtu.be/bPRe1_jxaBQ">https://youtu.be/bPRe1_jxaBQ</a>	+7 988 345 28 91
Отжимание от пола	08.05	Упражнение для тренировки грудных мышц. Техника выполнения отжимания. Ошибки при выполнении отжимания.	<a href="https://youtu.be/E3_FkI4FRFc">https://youtu.be/E3_FkI4FRFc</a>	+7 988 345 28 91