

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	https://youtu.be/OOY9PMpgHnU	+7 988 345 28 91
Упражнения для пресса	05.05	Тренировка из 7 жиросжигающих упражнений	https://youtu.be/NgfkbU8Rhho	+7 988 345 28 91
Упражнение на мышцы спины	06.05	Комплекс упражнений развивающие и укрепляющие мышцы спины.	https://youtu.be/xi0twUzYEPs	+7 988 345 28 91
Тренировка для ног с собственным весом	07.05	9 минутная домашняя тренировка, прорабатывает мышцы: икроножные, задней поверхности бедра, четырехглавую.	https://youtu.be/bPRe1_jxaBQ	+7 988 345 28 91
Отжимание от пола	08.05	Упражнение для тренировки грудных мышц. Техника выполнения отжимания. Ошибки при выполнении отжимания.	https://youtu.be/E3_FkI4FRFc	+7 988 345 28 91