

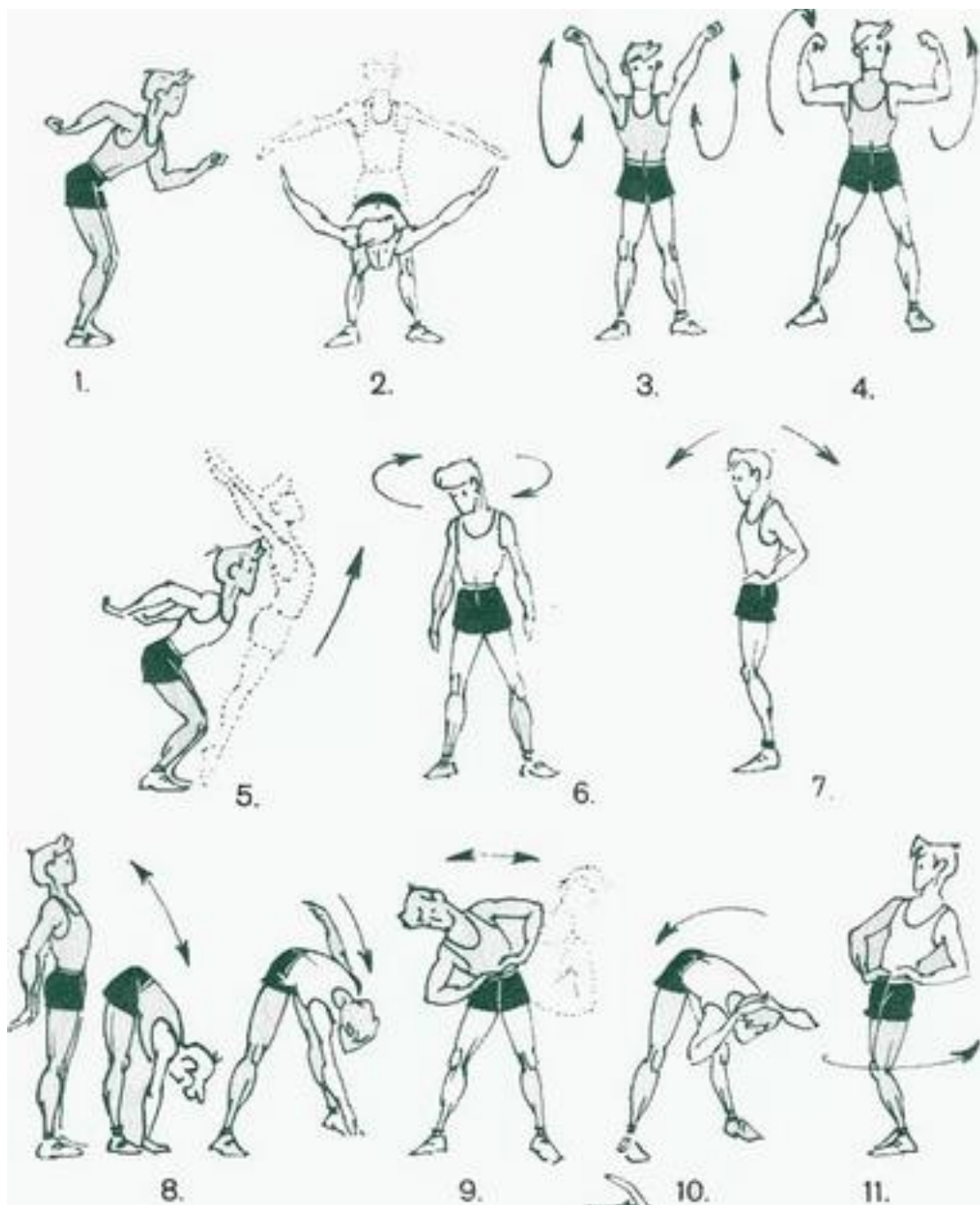
Задание по плаванию для СОШ № 1 3 класс, Гимназия 36 класс

Дата 13.05.2020

Тренер-преподаватель Данилов С.В.

Задание №1

Выполнить разминку (ОРУ)



Задание № 2 Выполнить имитационные упражнения по видео (ссылка прилагается)

<https://youtu.be/p9jLbRiRABs> (брасс ноги) Дозировка 10 раз

Задание № 3 Выполнить имитационные упражнения (брасс руки) Дозировка 10 раз

<https://youtu.be/ddp8ULbOw1k>

Задание № 4 Выполнить упражнения на суше <https://youtu.be/eAbLY6TI07E>

