Группа НП-2
Тренер-преподаватель Данилов С.В.
Дата 08.05.2020 г.

Разучить новый комплекс, **следим за техникой выполнения имитационных упражнений.**
Задание:

I. Выполнить разминку и имитационные упражнения (смотри видео №5 на сайте ДЮСШ в разделе Дистанционная работа /Плавание/Данилов С.В./

**II.** Выполнить комплекс по ОФП и упражнения на гибкость (смотри видео №6 на сайте ДЮСШ в разделе Дистанционная работа /Плавание/Данилов С.В./) **Увеличиваем упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) на 2 подхода, не забываем между подходами отдых 60 сек.)**