Группа НП-2
Тренер-преподаватель Данилов С.В.
Дата 20.05.2020 г.
Продолжаем выполнять комплекс 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./)