30.04.2020.

"Лёгкая Атлетика"

тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа:НП-1(№1).

Общие рекомендации по выполнению упражнения:

1.Бег на месте-5минут.

2.разминка на гибкость.

3.Упражнения в каждой комнате.

-комплекс развивающих упражнений.

-совершенствование скоростных качеств.

Комплекс:

30.04.2020.

"Лёгкая Атлетика"

тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Группа:НП-1(№2).

Общие рекомендации по выполнению упражнения:

1.Бег на месте-5минут.

2.разминка на гибкость.

3.Упражнения в каждой комнате.

-комплекс развивающих упражнений.

-совершенствование скоростных качеств.

Комплекс: