Дата:15.05.2020
Группа: Сог-1 мл.возраст.
Тренер-преподаватель Окунев А.М.

Задание № 1.

Изучить теоретический материал по теме: «Интервальный метод».
https://zen.yandex.ru/media/id/5af3a585c3321b9f0ebd463a/intervalnyi-metod-trenirovok-osobennosti-5eb6d741a19aea5aa92ff11d

Задание № 2.

Выполнить разминку (комплекс ОРУ).

Задание №3.

Легкоатлетические упражнения. Каждое упражнение по 30 секунд, 2 подхода.
https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2758163510203630545&from=tabbar&p=1&parent-reqid=1589448733107281-437224945888383712800303-production-app-host-man-web-yp-234&text=Легкоатлетические+упражнения

Задание №4.

Ведение мяча в футболе.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1615429415748279456&p=1&text=ведение+мяча+в+футболе