Дата:15.04.2020
Группа Сог-3 .
Тренер-преподаватель Окунев А.М.

Задание № 1

Изучить теоретический материал по теме: «Влияние физических упражнений на организм человека».
https://vahe-zdorovye.ru/novosti/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka

Задание № 2

https://www.youtube.com/watch?time_continue=134&v=5YaQIqErTCg&feature=emb_title

Задание №3

Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=oAwiaEXPuCA&feature=emb_title
Повторить 2 раза по 20 сек.

Задание №4

Планка на предплечьях. 2 повторения по 20-30 секунд.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=bqXFdm9l44I&feature=emb_title

Задания №5

https://www.youtube.com/watch?v=YHUVeCdei5U