План самостоятельной работы групп ТЭ – 2 (1 и 2) отделения «Футбол»

на 21; 22; 23; 24; 26; 27; 28; 29 и 30.05.2020 г.

	ЗАДАНИЯ	
	Разминка	Пояснения
1	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q	Соблюдаем рекомендации
2	Кроссфит на все группы мышц https://youtu.be/X9kRFyIeBRY	Соблюдаем рекомендации
3	Упражнения на технику владения мячом https://youtu.be/5aHwf0OHs1Q	Соблюдаем рекомендации