План самостоятельной работы

групп ТЭ – 2 (1 и 2) отделения «Футбол» тренер Петров А.А. на 11.04.2020 г.

	ЗАДАНИЯ	Пояснения
	Разминка	
1	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q	Соблюдаем рекомендации
	Техническая подготовка	
2	Упражнения в ограниченном пространстве https://youtu.be/1JqnT_t9EzQ https://youtu.be/ndPwWwOgpMU https://youtu.be/sPShRayzj0c	Выполнить каждое упражнение по 2 мин. (для этого используйте таймер на смартфоне), по возможности повторить
3	https://youtu.be/4TJTi5IxlBE	Соблюдаем рекомендации

План самостоятельной работы

группы ТЭ – 4 отделения «Футбол» тренер Петров А.А. на 11.04.2020 г.

	ЗАДАНИЯ	Пояснения
	Разминка	
1	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q	Соблюдаем рекомендации
	Индивидуальная физическая подготовка	
2	Комплекс упражнений с гантелями https://youtu.be/AofR1iuC97I	Соблюдать рекомендации