План самостоятельной работы

групп ТЭ – 2 (1 и 2) отделения «Футбол» тренер Петров А.А. на 12.04.2020 г.

	ЗАДАНИЯ	Пояснения
	Разминка	
1	Ритмические упражнения	https://youtu.be/_EFz7HFSjUU Повторять движения в режиме реального времени (довести до совершенства)
	Индивидуальная физическая подготовка	
2	Упражнения на баланс и укрепление мышц корпуса	https://youtu.be/dOGPt8A_md8 Соблюдать рекомендации

План самостоятельной работы

группы ТЭ – 4 отделения «Футбол» тренер Петров А.А. на 12.04.2020 г.

	ЗАДАНИЯ	Пояснения
	Разминка	
1	Ритмические упражнения https://youtu.be/_EFz7HFSjUU	Повторять движения в режиме реального времени (довести до совершенства)
	Индивидуальная физическая подготовка	
2	Комплекс упражнений с гантелями https://youtu.be/AofR1iuC97I	Соблюдать рекомендации