План самостоятельной работы групп ТЭ – 2 (1 и 2) отделения «Футбол» на 20.05.2020 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://www.youtube.com/watch?v=ndPwWwOgpMU	Соблюдаем рекомендации