План самостоятельной работы

групп ТЭ – 2 (1 и 2) отделения «Футбол» тренер Петров А.А. на 30.04.2020 г.

	ЗАДАНИЯ	Пояснения
	Разминка	
1	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q	Соблюдаем рекомендации
	Индивидуальная физическая подготовка	
2	Комплекс упражнений на скорость и быстроту ног https://youtu.be/jMz1kK8e1a4?list=PLYDiuxL6cd-tYqttFSTARK-qfH1CioD_9	Совершенствовать упражнения

План самостоятельной работы

группы ТЭ – 4 отделения «Футбол» тренер Петров А.А. на 30.04.2020 г.

	ЗАДАНИЯ	Пояснения
	Разминка	
	Разминка	
1	https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q	Соблюдаем рекомендации
	Индивидуальная физическая подготовка	
2	Комплекс упражнений с гантелями № 1 https://youtu.be/AofR1iuC97I	Соблюдаем рекомендации