

## Дистанционное обучение по дзюдо

Тренер-преподаватель Красов М.Н

№ группы	Дата, время	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
3гр 4 гр	17.40-19.10	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Раминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап.
1 гр 2 гр 5 гр	17.40-19.10	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Раминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
3гр 4 гр	17.45-19.15	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Раминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
1 гр 2 гр 5 гр	19.15-20.00	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Раминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
3гр 4 гр	15.30-17.45	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Раминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап.
1 гр 2 гр 5 гр	15.30-17.45	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап.
3 гр 4 гр	19.15-20.00	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
1 гр 2 гр 5гр	15.30-17.00	ОФП: Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап
3 гр 4 гр	17.00-18.30	ОФП:Разминка 20 мин.(бег,акробатика),СФП: 20мин.(самостраховка, подходы на приёмы с воображаемым противником) Упр.на силу (отжимание от пола,подтягивание на турнике) Заминка : 10мин. (лёгкий бег ).	Личное сообщение ВК, вайбер, ватсап.

