Расписание занятий со 2 по 12 мая 2020г. тренер Хайрутдинов Радик Рафаилович

трепер жайрутдинов гадик гафаилович			
группа	дата	дистанционное занятие	форма
			контроля
TCC-3	02.05.сб.	1.Разминка.ОРУ.	видеоотчёт
	02.00.00.	2.Техническая тренировка.Имитация	на
		классических лыжных ходов (видеоурок в группе	WhatsApp
		WhatsApp).	
	03.05.вск.	1.Интервальная силовая тренировка.	видеоотчёт
		ссылка:https://youtu.be/9d0VKo-LnL8	на
			WhatsApp
	05.05.вт.	1.Тренировка в домашних условиях от	фотоотчёт на
		Йоханнеса Клэбо.	WhatsApp
		Ссылка:https://vk.com/wall-22977623_134326	
	06.05.cp.	1.Разминка.ОРУ.	видеоотчёт
	1	2.Кардиотренировка	на
		дома.ссылка:https://youtu.be/VbHFdvGfAfk	WhatsApp
	07.05.чт.	1.Стретчинг.Растяжка для начинающих в	фотоотчёт на
		домашних условиях	WhatsApp
		ссылка:https://youtu.be/DtV1X3JD0RM	
	10.05.вск.	1.Техническая тренировка.Имитация коньковых	видеоотчёт
		лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp).	на
			WhatsApp
	12.05.вт.	1.Разминка.ОРУ.	видеоотчёт
		2.Упражнения на укрепления мышц кора.	на
		ссылка:https://youtu.be/1b4gcVObuwM	WhatsApp
TCC-5	02.05.сб.	1.Техническая тренировка.Имитация	видеоотчёт
		классических лыжных ходов (видеоурок в группе	на
		WhatsApp)	WhatsApp
	03.05.вск.	1.Интервальная силовая тренировка.	фотоотчёт на
		ссылка:https://youtu.be/9d0VKo-LnL8	WhatsApp
	05.05.вт.	1.Разминка.ОРУ.	видеоотчёт
		2.Йога для	на
		начинающих.ссылка:https://youtu.be/8e7kiXsLvbg	WhatsApp
	06.05.cp.	1.Техническая тренировка.Имитация коньковых	фотоотчёт на
		лыжных ходов.(видеоурок в группе WhatsApp	WhatsApp
	07.05.чт.	1.Разминка.ОРУ.	видеоотчёт
		2.Упражнения на укрепления мышц кора.	на
		ссылка:https://youtu.be/1b4gcVObuwM	WhatsApp
	08.05.пт.	1.Теория.Правила соревнований по л/г	фотоотчёт на
		Ссылка:http://www.flgr.ru/files/publications/3882.pdf	WhatsApp
	10.05.вск.	1.Стретчинг.Растяжка для начинающих в	видеоотчёт
		домашних условиях	на
		ссылка:https://youtu.be/DtV1X3JD0RM	WhatsApp
	12.05.вт.	1.Тренировка в домашних условиях от	видеоотчёт
		Йоханнеса Клэбо.	на
		Ссылка:https://vk.com/wall-22977623_134326	WhatsApp