тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
			Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут.	Фотоотчет по
Ходырев Д.С.	CCM	14.04.2020	Круговая силовая – 1 ч 30 мин.	WhatsApp
			Упражнения на растяжку 15 минут.	WhatsApp
Ходырев Д.С.		15.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ.	Фотоотчет по
	CCM		Статодинамика – 40 мин.непрерывно.	WhatsApp
			Упражнения на растяжку 15 минут.	WhatsApp
Ходырев Д.С.		16.04.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут.	
	CCM		Техническая тренировка. Имитационные упражнения.	Фотоотчет по
лодырев д.с.	CCM		Силовая: пресс, спина.	WhatsApp
			Упражнения на растяжку 15 минут.	
			1 тр.	
			Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.	
			Работа на тренареже Ercolina.	Фотоотчет по
Ходырев Д.С.	CCM	17.04.2020	Упражнения на коврике на растяжку 15 минут.	WhatsApp
лодырсь д.с.	CCIVI	17.04.2020	2 тр.	WhatsApp
			Разминка: бег, ОРУ 10 минут.	
			Статодинамика – 30 мин.непрерывно	
			Упражнения на растяжку 15 минут.	
	ССМ	18.04.2020	1 тр.	
			Разминка: бег, ОРУ 10 минут.	Фотоотчет по
Ходырев Д.С.			Имитационные упражнения. Работа на тренареже Ercolina.	WhatsApp
подырсь д.с.			Упражнения на растяжку 15 минут.	vv natsr ipp
			2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина.	
			Психологическая подготовка – психотехнические игры.	
			Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ.	Фотоотчет по
Ходырев Д.С.	CCM	19.04.2020	Статодинамика – 30 мин.	WhatsApp
			Упражнения на растяжку 15 минут.	
	CCM	M 21.04.2020	Разминка: бег. ОРУ 10 минут.	
Ходырев Д.С.			Круговая силовая – 1 ч 30 мин.	Фотоотчет по
<u> </u>			Упражнения на растяжку 15 минут.	WhatsApp
			Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ.	
	CCM	22.04.2020	Статодинамика – 40 мин.	Фотоотчет по
Ходырев Д.С.			Упражнения на растяжку 15 минут.	WhatsApp
			з пражисим на растяжку то минут.	vv natsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	23.04.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут.	
			Техническая тренировка. Имитационные упражнения.	Фотоотчет по
			Силовая: пресс, спина.	WhatsApp
			Упражнения на растяжку 15 минут.	r r

Ходырев Д.С.	ССМ	24.04.2020	1 тр. Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Работа на тренареже Ercolina. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Статодинамика – 30 мин.непрерывно Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	25.04.2020	1 тр. Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Имитационные упражнения. Работа на тренареже Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут. 2 тр. ОРУ. Силовая: пресс, спина. Психологическая подготовка — психотехнические игры.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	26.04.2020	Работа на велотренажере – 2 ч. ОРУ. Статодинамика – 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	CCM	28.04.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 20 мин. или на месте 10 минут. ОРУ 10 минут. Круговая силовая – 1 ч 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ССМ	29.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин.непрерывно. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	CCM	30.04.2020	Разминка: бег, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Силовая: пресс, спина. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Ходырев Д.С.	BCM	14.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин.	Фотоотчет по
			Упражнения на растяжку 15 минут.	WhatsApp
			Разминка: бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут.	
			Силовая тренировка с использованием тренажера Ercolina.	Фотоотчет по
Ходырев Д.С.	BCM	16.04.2020	Упражнения на растяжку 15 минут.	WhatsApp
			https://www.youtube.com/watch?v=J4xEQgH4m6w	

			https://www.youtube.com/watch?v=2Js6dq7j4SI	
Ходырев Д.С.	ВСМ	21.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	BCM	23.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	28.04.2020	Разминка: бег на беговой дорожке 60 минут, ОРУ 10 минут. Силовая тренировка с использованием тренажера Ercolina. Упражнения на растяжку 15 минут. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Js6dq7j4SI">https://www.youtube.com/watch?v=2Js6dq7j4SI</a>	Фотоотчет по WhatsApp
Ходырев Д.С.	ВСМ	30.04.2020	Работа на велотренажере – 1 ч. 30 мин. ОРУ. Статодинамика – 40 мин. Упражнения на растяжку 15 минут.	Фотоотчет по WhatsApp