

Расписание учебно-тренировочных занятий

14-21 ноября

Тренер: Атаев Э.С.

СОГ-1

Дата проведения	Время проведения занятий	1. Видео-урок «ОФП дома»	2. Развитие когнитивных способностей	Платформа для Online занятий
Вт.	18:00-19:00	Беговая разминка в домашних условиях https://vk.com/video1627378_456239324	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	WhatsApp
Чт.	18:00-19:00	Упражнение на укрепление и развитие мышц ног https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU	Блок упражнений для развития когнитивных способностей https://www.youtube.com/watch?v=zPQKxDj7z2U	WhatsApp