

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом творчества и юношества»

План работы с обучающимися объединения «Фитнес»
Педагог Огаркова Нина Александровна

Дата	Тема	Ссылка на интернет-ресурс	Задание
02.12.21	Хотьба. Основные преимущества		Выполнить тренировку «Вместо бега» Интервальная тренировка Табата 20 сек работы 20 сек отдыха 1. Джампинг Джек 2. выпады 3. Скалолаз 4. Присядания 1 круг разминочный Всего 3-4 круга после тренировки растяжка 5 минут

