

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детства и юношества»

План работы

С обучающимися объединения «Фитнес»
МБУДО «Дом детства и юношества»

Педагог: Буранова Ирина Игоревна

Дата занятия	Тема занятий	Задание
15.11	Тренировка сердечно-сосудистой системы https://goodlooker.ru/trenirovka-dlya-nachinaushih.html	Повторить все упражнения
18.11	Аэробные упражнения https://youtu.be/kBFD_5I8aOE	Учить комплекс упражнений