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**
16.11	Тренировка сердечно-сосудистой системы https://goodlooker.ru/trenirovka-dlya-nachinaushih.html	Повторить все упражненния
19.11	Аэробные упражнения https://www.youtube.com/watch?v=jwpdZdPxNMc&ab_channel	Учить комплекс упражнений