

Программа дистанционного обучения по ОФП группы №1 с 3-10 февраля 2022г.

3.02	СФП. Упражнения на силу. Бицепс, трицепс	Скакалка, гантели 1кг
8.02	ОРУ. Скоростно-силовая подготовка	Скакалка, гантели 1 кг
10.02	СФП. Скакалка. Упражнения на выносливость.	Челночный бег, отжимания в упоре лёжа и упражнения на пресс

Программа дистанционного обучения по ОФП группы №2 обучения с 3-10 февраля 2022г.

4.02	ОФП. Комплексные упражнения на силовую подготовку и выносливость	Нормативы допризывной подготовки
7.02	ОФП. Гибкость. Игры	Наклоны вперёд, полушпагат, шпагат, отжимания в упоре лёжа
9.02	ОФП. Выносливость.	Прыжки на скакалке в единицу времени

Программа дистанционного обучения по ОФП группы №3 обучения с 3-10 февраля 2022г.

3.02	ОРУ. Выносливость	Отжимания и приседания в единицу времени, гантели
5.02	ОФП. Комплексные упражнения на силовую подготовку и выносливость	Нормативы допризывной подготовки
8.02	ОФП. Гибкость. Игры	Наклоны вперёд, полушпагат, шпагат, отжимания в упоре лёжа
10.02	ОФП. Выносливость.	Прыжки на скакалке в единицу времени