

Программа тренировок на период дистанционного обучения по программы
«Фитнес»

Дата/День недели	Задание	Ссылка
Среда 18.11.2020	Выполнить очень интересный комплекс упражнений для укрепления всего мышечного корсета. За основу взяты упражнения из кикбоксинга.	https://yandex.ru/efir?reqid=1603952504126151-206667591638248245500107-production-app-host-man-web-yp-214&stream_id=v7z91fND2jWk
Пятница 20.11.2020	Выполнить данную тренировку в домашних условиях как показано на видео. Тренировка направлена на укрепление мышц рук.	https://yandex.ru/efir?reqid=1603952504126151-206667591638248245500107-production-app-host-man-web-yp-214&stream_id=vL7wilxN5sHs
Среда 25.11.2020	Внимательно посмотреть и выполнить комплекс направленный на формирование правильной осанки.	https://yandex.ru/efir?reqid=1603952504126151-206667591638248245500107-production-app-host-man-web-yp-214&stream_id=vHmNba65FbG4
Пятница 27.11.2020	Выполнить данную тренировку в домашних условиях как показано на видео. Тренировка направлена на укрепление мышц нижних конечностей.	https://yandex.ru/efir?reqid=1603952504126151-206667591638248245500107-production-app-host-man-web-yp-214&stream_id=v1t5aJxcGgSE
Среда 02.12.2020	Зарядка для бодрого дня поможет вам взбодриться перед тяжелым рабочим днем и поднимет ваше настроение на целый день. Выполнить данную зарядку, перед началом каждой тренировки в дальнейшем.	https://yandex.ru/efir?reqid=1603952504126151-206667591638248245500107-production-app-host-man-web-yp-214&stream_id=vDZmHrzIYw3U
Пятница 04.12.2020	Выполнить данную тренировку дома. Комплекс <u>ТАБАТА</u> .	https://yandex.ru/efir?reqid=1603952504126151-206667591638248245500107-production-app-host-man-web-yp-214&stream_id=vDZmHrzIYw3U

		214&stream_id=vce5PkpHU_B4
--	--	----------------------------