Планы дистанционных учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель Ермолович А.А., группа НП-1	
Дата	**Задания**
23.10	ОРУ (общеразвивающие упражнения) + комплекс упражнений № 1 - отжимания, юноши - 3 серии по 20 - приседания юноши - 3 серии по 20 - выпады - 2 серии по 30 - пресс - 3 серии по 25-30 - прыжки на скакалке - 50 на двух ногах, 50 - на одной, 50 - на другой Растяжка
25.10	ОРУ (общеразвивающие упражнения) + комплекс упражнений № 2 - отжимания, юноши - 3 серии по 20 - приседания юноши - 3 серии по 20 - выпады - 2 серии по 30 - пресс - 3 серии по 25-30 - прыжки на скакалке - 50 на двух ногах, 50 - на одной, 50 - на другой Растяжка
27.10	ОРУ (общеразвивающие упражнения) + комплекс упражнений № 3 - отжимания, юноши - 3 серии по 20 - приседания юноши - 3 серии по 20 - выпады - 2 серии по 30 - пресс - 3 серии по 25-30 - прыжки на скакалке - 50 на двух ногах, 50 - на одной, 50 - на другой Растяжка