Планы дистанционных учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель Ермолович А.А., группа НП-1	
Дата	**Задания**
16.10	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
18.10	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
20.10	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