**Объединение «ОФП с элементами тхэквондо»**

**Тренер: Ти Е.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата, день недели | Тема занятия | Задание на занятие,  ссылка на электронный ресурс |
| 12.05.2020г | Упражнения с жгутом | http:youtu.be/TPIL1KzLbo4 |
| 14.05.2020г | Упражнения с жгутом | http:youtu.be/TPIL1KzLbo4 |
| 16.05.2020г | Упражнения с жгутом | http:youtu.be/TPIL1KzLbo4 |
| 19.05.2020г | Упражнения с жгутом | http:youtu.be/TPIL1KzLbo4 |
| 21.05.2020г | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | http:youtu.be/AQMYMKfwzhQ |
| 23.05.2020г | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | http:youtu.be/AQMYMKfwzhQ |