

Выполненное задание для проверки и оценки отправьте на адрес электронной почты
gall-1983@mail.ru

Понедельник 8 июня

61 пара.

Тема занятия.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой

Задание. Ознакомиться на <https://www.youtube.com/watch?v=Sxwa7qP5ylw> с данным вопросом. Самостоятельно выполнить за 1 подход 23 раза. С соблюдением рекомендаций.

Среда 10 июня

62 пара.

Тема занятия.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой

Задание. Ознакомиться на <https://www.youtube.com/watch?v=PK51OrV6rIg>

с данным вопросом. Самостоятельно выполнить за 1 подход 23 раза. С соблюдением рекомендаций.