|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9-А | 14.09.2020  15.09.2020  18.09.2020 | Загальна фізична підготовка | Комплекс ЗРВ <https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c> або самостійна розминка + Табата <https://www.youtube.com/watch?v=pwEIGQdeB1A&list=PLpIYrCjYyczXxA6-h1Uo3lE4zdoxROqQg&index=18&t=0s> 2-4 круга  Стежити за самопочуттям, ЧСС (пульс) не повинна перевищувати 150уд/хв  Підготовча група виконує тільки розминку. |