Индивидуальный план работы на 02.05.2020 г.

Пройти по ссылке и сделать 3 круга ОФП: <https://youtu.be/vb3FJYHgUZA>. Далее 500 прыжков на скакалке.

Индивидуальный план работы на 06.05.2020 г.

По ссылке делать как указано: <https://youtu.be/-L3PQUQQq_Y>

Далее делаем на технику броска по ссылке: <https://youtu.be/JPyddz_i2iQ>. Те упражнения, которые с мячом делаем с тем мячом, который есть в наличии. Если никакого мяча нет, то делаем без мяча имитацию броска.