**Индивидуальный план заданий по дистанционному обучению. Отделение баскетбол. Тренер преподаватель Смирнова О.Г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Домашнее задание** |
| **02.05.20** | Рабата в онлайн режиме, тренировка круговая в домашних условиях. |
| **04.05.20** | Самостоятельная тренировка, ОРУ, СБУ на месте. |
| **06.05.20** | Рабата в онлайн режиме, тренировка силовая в домашних условиях. |
| **07.05.20** | Рабата в онлайн режиме, тренировка круговая в домашних условиях. |
| **08.05.20** | Рабата в онлайн режиме, кардио тренировка в домашних условиях |
| **11.05.20** | Рабата в онлайн режиме, тренировка силовая в домашних условиях. |