08.02.2022

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

вихід о 12.10

Тема: Лижна підготовка

 1.Комплекс ЗРВ.

 <https://www.youtube.com/watch?v=zPMryG8fqNY>

2. Повороти на місці махом кругом.

<https://www.youtube.com/watch?v=jRf7HN5KKTk>

3.Піднімання тулуба\15-25р.

4.Згинання розгинання рук в упорі від підлоги\по силі.

5. Хода до 500м.