31.01.2021

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

вихід о 13.05

Тема: Лижна підготовка

1.Комплекс ЗРВ на спритність

<https://www.youtube.com/watch?v=94_tdxiFTlQ>

2.Поперемінний двокроковій хід.

<https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok>

3. Хода до 1000м.