

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
МБОУДО "Центр Гранит"**

с 11.10.2021 г. по 15.10.2021 г.

Педагог дополнительного образования __Горбулина Аурика Анатольевна__

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключе ния)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
11.10.21	15:00- 15:30 15:40- 16:10	дистанционно	3 В Бодибилдинг	СЕРДЦЕ. Как его не угробить на тренировке.	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=_DLhsHV51TE
11.10.21	16:20- 16:50 17:00- 17:30	дистанционно	3 Г Бодибилдинг	СЕРДЦЕ. Как его не угробить на тренировке.	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=_DLhsHV51TE
11.10.21	17:40- 18:10	дистанционно	3 Д Бодибилдинг	СЕРДЦЕ. Как его не угробить на тренировке.	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=_DLhsHV51TE
12.10.21	15:00- 15:30	дистанционно	2 А Пауэрлифтинг	Главные законы питания. Как сжигать подкожный жир и набирать мышечную массу.	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz

					23dPQ
12.10.21	15:40-16:10 16:20-16:50	дистанционно	2 В Бодибилдинг	Главные законы питания. Как сжигать подкожный жир и набирать мышечную массу	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz23dPQ
12.10.21	17:00-17:30 17:40-18:10	дистанционно	3 Д Бодибилдинг	СПИНА: самые эффективные упражнения и ОШИБКИ	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=_kmjweaibS0
13.10.2021	15:00-15:30 15:40-16:10	дистанционно	3 В Бодибилдинг	СПИНА: самые эффективные упражнения и ОШИБКИ	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html
13.10.2021	16:20-16:50 17:00-17:30	дистанционно	3 Г Бодибилдинг	СПИНА: самые эффективные упражнения и ОШИБКИ	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html
14.10.2021	15:00-15:30 15:40-16:10	дистанционно	2 А Пауэрлифтинг	Тренировка для новичка, познай свое тело	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
14.10.2021	16:20-16:50	дистанционно	2 В Бодибилдинг	Тренировка для новичка, познай свое тело	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09

					Cdз09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
14.10.2021	17:00-17:30 17:40-18:10	дистанционно	3 Д Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzh Cdз09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
15.10.2021	15:00-15:30 15:40-16:10	дистанционно	3 В Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzh Cdз09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
15.10.2021	16:20-16:50 17:00-17:30	дистанционно	3 Г Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzh Cdз09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
15.10.2021	17:40-18:10	дистанционно	3 Д Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzh Cdз09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=ZcSiQnQgito