

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
МБОУДО "Центр Гранит"**

с 06.10.2021 г. по 8.10.2021 г.

Педагог дополнительного образования __Евдокимов Андрей Борисович__

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключе ния)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
06.10.2021	15:00- 15:30	дистанционно	1 А Пауэрлифтинг	Тренировка для новичков	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
06.10.2021	15:40- 16:10	дистанционно	1 Б Пауэрлифтинг	Тренировка для новичков	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
06.10.2021	16:20- 16:50	дистанционно	1 В Бодибилдинг	Тренировка для новичков	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
06.10.2021	17:00- 17:30	дистанционно	3 А Бодибилдинг	Техника становой тяги	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09 , в случае отсутствия связи

					<p>смотреть материал по ссылке</p> <p>http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</p>
06.10.2021		дистанционно	3 Б Бодибилдинг	Техника становой тяги	<p>https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09, в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке</p> <p>http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</p>
07.10.2021	17:40-18:10	дистанционно	1 А Бодибилдинг	Тренировка для новичка, познай свое тело	<p>https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09, в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</p>
07.10.2021	18:20-18:50	дистанционно	1 Б Бодибилдинг	Тренировка для новичка, познай свое тело	<p>https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09, в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке</p> <p>, https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</p>
07.10.2021		дистанционно	2 А Бодибилдинг	Упражнения для бедер	<p>https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09, в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pgKHYn7YkNM</p>
07.10.2021	19:00-20:30	дистанционно	2 Б Бодибилдинг	Упражнения для бедер	<p>https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdz09</p>

					<p>Cdз09, в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pgKHYn7YkNM</p>
08.10.2021	15:00-15:30	дистанционно	1 А Пауэрлифтинг	Тренировка для новичков	<p>https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdз09, в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</p>
08.10.2021		дистанционно	1 Б Пауэрлифтинг	Тренировка для новичков	<p>https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdз09, в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</p>
	15:40-16:10	дистанционно	1 В Бодибилдинг	Тренировка для новичков	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q</p>
	16:20-16:50	дистанционно	3 А Бодибилдинг	Техника становой тяги	<p>https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdз09, в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке</p> <p>http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</p>
	17:00-17:30	дистанционно	3 Б Бодибилдинг	Техника становой тяги	<p>https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdз09, в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке</p> <p>http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html</p>