

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
МБОУДО "Центр Гранит"**

с 11.10.2021 г. по 15.10.2021 г.

Педагог дополнительного образования __Евдокимов Андрей Борисович__

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключе ния)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
11.10.21	15:30- 16:00	дистанционно	1 А Папуэрлифтинг	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
11.10.21	16:10- 16:40	дистанционно	1 Б 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=y80xhz23dPQ
11.10.21	16:50- 17:20	дистанционно	1 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
11.10.21	17:30- 18:00 18:10- 18:40	дистанционно	3 А 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=_DLhs

					HV51TE
11.10.21	18:50-19:20 19:30-20:00	дистанционно	3 Б 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	1 А 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
12.10.21	15:40-16:10 16:20-16:50	дистанционно	1 Б 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
12.10.21	17:00-17:30	дистанционно	2 А 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	17:40-18:10 18:20-18:50	дистанционно	2 Б 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
13.10.2021	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
13.10.2021	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
13.10.2021	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
13.10.2021	17:00-17:30 17:40-18:10	дистанционно	3 А 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	18:20-18:50 19:00-20:30	дистанционно	3 Б 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
14.10.2021	15:00-15:30 15:40-16:10	дистанционно	1 А Бодибилдинг	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	1 Б Бодибилдинг	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	17:00-17:30 17:40-18:10	дистанционно	2 А Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
14.10.2021	18:20-18:50	дистанционно	2 Б Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
15.10.2021	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
15.10.2021	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
15.10.2021	16:20-16:50	дистанционно	1 В Бодибилдинг	Тренировка для новичков	https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
15.10.2021	17:00-17:30	дистанционно	3 А Бодибилдинг	Техника становой тяги	https://us04web.zoom.us/j/75521620060?pwd=YVVFZHFNRjBrUVUrK3FndHlwQzhCdZ09 , в случае отсутствия связи

	17:40-18:10				смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html
15.10.2021	18:20-18:50 19:00-19:30	дистанционно	3 Б Бодибилдинг	Техника становой тяги	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