

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
МБОУДО "Центр Гранит"**

с 7.02.22 г. по 11.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования __Горбулина Аурика Анатольевна__

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключе ния)	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
07.02.2022	15:00- 15:30 15:40- 16:10	2 А Пауэрлифтинг	СЕРДЦЕ. Как его не угробить на тренировке.	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE
07.02.2022	16:20- 16:50 17:00- 17:30	2 В Бодибилдинг	СЕРДЦЕ. Как его не угробить на тренировке.	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE
07.02.2022	17:40- 18:10	3 В Бодибилдинг	СЕРДЦЕ. Как его не угробить на тренировке.	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE
07.02.2022	18:20- 18:50	3 Г Бодибилдинг	СЕРДЦЕ. Как его не угробить на тренировке.	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=DLhsHV51TE

08.02.2022	15:00-15:30 15:40-16:10	3 В Бодибилдинг	Главные законы питания. Как сжигать подкожный жир и набирать мышечную массу.	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz23dPQ
08.02.2022	16:20-16:50 17:00-17:30	3 Г Бодибилдинг	Главные законы питания. Как сжигать подкожный жир и набирать мышечную массу	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz23dPQ
08.02.2022	17:40-18:10 18:10-18:40	3 Д Бодибилдинг	СПИНА: самые эффективные упражнения и ОШИБКИ	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=kunjweaibS0
09.02.2022	15:00-15:30 15:40-16:10	2 А Пауэрлифтинг	СПИНА: самые эффективные упражнения и ОШИБКИ	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html
09.02.2022	16:20-16:50 17:00-17:30	2 В Бодибилдинг	СПИНА: самые эффективные упражнения и ОШИБКИ	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html
09.02.2022	17:40-18:10 18:10-18:40	3 Д Бодибилдинг	СПИНА: самые эффективные упражнения и ОШИБКИ	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке

				http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html
10.02.2022	15:00-15:30 15:40-16:10	3 В Бодибилдинг	Тренировка для новичка, познай свое тело	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
10.02.2022	16:20-16:50 17:00-17:30	3 Г Бодибилдинг	Тренировка для новичка, познай свое тело	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
10.02.2022	17:40-18:10 18:10-18:40	3 Д Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
11.02.2022	15:00-15:30 15:40-16:10	2 А Пауэрлифтинг	Работа с отягощениями	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
11.02.2022	16:20-16:50 17:00-17:30	2 В Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
11.02.2022	17:40-18:10	3 В Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 , в случае отсутствия связи

				смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=ZcSiQnQgito
11.02.2022	18:20-18:50	3 Г Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке