

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
МБОУДО "Центр Гранит"**

с 07.02.2022 г. по 11.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования __Евдокимов Андрей Борисович__

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключе ния)	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
07.02.2022	15:00- 15:30 15:30- 16:00	1 А Пауэрлифтинг	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
07.02.2022	16:10- 16:40 16:40- 17:10	1 Б Пауэрлифтинг	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
07.02.2022	17:20- 17:50 17:50- 18:20	3 А 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
07.02.2022	18:30- 19:00 19:00- 19:30	3 Б 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	1 А Бодибилдинг	Тренировка для новичков	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи посмотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
08.02.2022	15:40-16:10	1 Б Бодибилдинг	Тренировка для новичков	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи посмотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
08.02.2022	16:20-16:50	1 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 посмотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz23dPQ
08.02.2022	17:00-17:30	2 А Бодибилдинг	Главные законы питания. Как сжигать подкожный жир и набирать мышечную массу.	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи посмотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz23dPQ
08.02.2022	17:40-18:10 18:10-18:50	2 Б Бодибилдинг	Главные законы питания. Как сжигать подкожный жир и набирать мышечную массу.	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи посмотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=y80xhz23dPQ
09.02.2022	15:00-15:30 15:30-16:00	1 А Пауэрлифтинг	Тренировка для новичков	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи посмотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q

				oH- Q
09.02.2022	16:10-16:40 16:40-17:10	1 Б Пауэрлифтинг	Тренировка для новичков	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
09.02.2022	17:20-17:50 17:50-18:20	3 А Бодибилдинг	Тренировка для новичков	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
09.02.2022	18:30-19:00 19:00-19:30	3 Б 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=kjweaibS0
10.02.2022	15:00-15:30	1 А 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	15:40-16:10	1 Б 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	1 В Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи

	17:40-18:10			смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
10.02.2022	18:20-18:50 18:50-19:20	2 А Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке http://www.okbody.ru/
10.02.2022	19:30-20:00	2 Б Бодибилдинг	Работа с отягощениями	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке
11.02.2022	15:00-15:30 15:30-16:00	1 А Пауэрлифтинг	Тренировка для новичков	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
11.02.2022	16:10-16:40 16:40-17:10	1 Б Пауэрлифтинг	Тренировка для новичков	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
11.02.2022	17:20-17:50 17:50-18:20	3 А Бодибилдинг	Тренировка для новичков	https://www.youtube.com/watch?v=Qpq8iXoH-Q
11.02.2022	18:30-19:00	3 Б Бодибилдинг	Техника становой тяги	https://us05web.zoom.us/j/81639530463?pwd=K1NXSTJKcFB0Zm5rWE1sRm4yR0tHZz09 в случае отсутствия связи смотреть материал по ссылке

	19:00- 19:30			http://www.okbody.ru/video/5-silovye-trenirovki/140-stanovaya-tyaga-tehnika-vypolneniya-ot-borodacha.html
--	-----------------	--	--	---