

**Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя З.Н.Голубевой**



Изучаем положение лёжа с руки. Удерживаем винтовку 30 мин. с отдыхом



Выполняем упражнение лёжа 30 мин. с отдыхом





Упражнение лёжа с руки



После выполнения этого упражнения переходим на «стоячку»



Отрабатываем положения стоя, 4 подхода по 15 мин.



То же задание



Отрабатываем равновесие





Удерживаем равновесие



Приседания



Стоим в планке