Планирование занятий в форме дистанционного обучения

МУ ДО Некрасовской ДЮСШ

Дисциплина: Фитнес-аэробика Тренер: Калинникова Т.И.

Теоретическая подготовка: История танца.

Тренировка:

Начинаем домашнюю тренировку с разминки.  
В домашних условиях, когда пространство ограниченно, можно начать с ходьбы на месте, а затем использовать прыжки, чтоб разогреться.

