**НП до 1 (1); НП до 1 (2)**

Фото/видео отчеты направлять через мессенджеры  WhatsApp, Viber на личный номер тренера-преподавателя.

Обучающие видео-материалы предоставлены

17.11 базовый аэробный шаг:March. Упр. на развитие гибкости. ОФП

18.11 базовый аэробный шаг:Steptouch. Упр. на развитие гибкости. ОФП

19.11 базовый аэробный шаг: KneeUp. Упр. на развитие гибкости. ОФП

20.11 базовый аэробный шаг: V-Step. Упр. на развитие гибкости. ОФП

21.11 базовый аэробный шаг: Cross-Step. Упр. на развитие гибкости. ОФП

22.11 Элемент гр. А. ОФП

**НП св 1 (1) ; НП св 1 (2) ;НП св 1 (3)**

Обучающие видео-материалы предоставлены

17.11 Танцевальная аэробная разминка, сиспользованием базовых аэробных

шагов. СФП. ОФП

18.11 Танцевальная аэробная разминка, сиспользованием базовых аэробных

шагов. СФП. ОФП

19.11 Танцевальная аэробная разминка, сиспользованием базовых аэробных

шагов. СФП. ОФП

20.11 Совершенствовать элементы группы В: упор углом ноги вместе. Стретчинг.

21.11 Совершенствовать элементы группы В: упор углом ноги врозь. Стретчинг

22.11 Совершенствовать поворот упор углом ноги врозь/вместе. Подводящие

упражнения для выполнения упор высокий угол ноги врозь. Упор высокий угол ноги врозь