**НП до 1 (1); НП до 1 (2)**

* Занятия проходят на платформе ZOOM

пн-ср-пт

23.11 Упр. на развитие гибкости. ОФП

25.11 Подводящие упражнения к эл. гр. В (упор углом ноги вместе, врозь). Упр. на развитие гибкости

27.11 Хореография (упражнения на укрепление стоп, голеностопа, икроножных мышц)

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

• Занятия проходят на платформе ZOOM

 пн-вт-ср-чт-пт

23.11 Стретчинг. Подводящие упражнения к элем. гр.А

Элементы группы А (различные вариации отжиманий)

24.11 Подводящие упражнения к элем. гр. D

25.11 Стретчинг. Хореографическая подготовка, упражнения на укрепление стоп, голени, икроножных мышц.

26.11 СФП. Элементы гр. С.

27.11 Стретчинг. Хореографическая подготовка ("гран батман жете"(махи на 90 градусов) упражнения на укрепление стоп, голени, икроножных мышц)