

## Упражнения для дистанционного обучения по физической культуре.

Комплексы упражнений.

<https://youtu.be/tKzmxwtv39Q>

<https://youtu.be/jSxZTSB-sp8>

### Ежедневная нагрузка.



## ПЛАНКА **ЗА 30 ДНЕЙ**

1 ДЕНЬ 00:20	2 ДЕНЬ 00:20	3 ДЕНЬ 00:30	4 ДЕНЬ 00:30	5 ДЕНЬ 00:40	6 ДЕНЬ ОТДЫХ	7 ДЕНЬ 00:45	8 ДЕНЬ 00:45	9 ДЕНЬ 00:50	10 ДЕНЬ 01:00
11 ДЕНЬ 01:00	12 ДЕНЬ 01:30	13 ДЕНЬ ОТДЫХ	14 ДЕНЬ 01:30	15 ДЕНЬ 01:30	16 ДЕНЬ 02:00	17 ДЕНЬ 02:00	18 ДЕНЬ 02:30	19 ДЕНЬ ОТДЫХ	20 ДЕНЬ 02:30
21 ДЕНЬ 02:30	22 ДЕНЬ 03:00	23 ДЕНЬ 03:00	24 ДЕНЬ 03:50	25 ДЕНЬ 03:50	26 ДЕНЬ ОТДЫХ	27 ДЕНЬ 04:00	28 ДЕНЬ 04:00	29 ДЕНЬ 04:50	30 ДЕНЬ 05:00