Приложение №8

к приказу №40-20 от 01.10.2020 г.

Вид спорта:«Северное многоборье»

Тренер:Шадрин А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. Спортсмена | Индивидуальное задание |
| 1 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 2 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 3 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 4 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 5 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 6 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 7 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 8 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |

 Подпись тренера \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Дата составления «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

 Проверил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_