



Государственное бюджетное учреждение Ненецкого
автономного округа «Спортивная школа
олимпийского резерва «Труд»
(ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»)

ул. Калмыкова, 6А г. Нарьян-Мар, 166002
Тел./факс: (81853) 2-17-12
Email: naotrud@yandex.ru

17.04.2020

№

На №

**План работы в дистанционном режиме филиала ГБУ НАО «Спортивная школа
олимпийского резерва «Труд» в с. Несь с 20.04.2020 – 25.04.2020 года**

Дата	Тема	Ответственный
20.04.2020 г.	Силовая тренировка в домашних условиях (Грудь + бицепс)	Инструктор по спорту – Латышев А.А.
21.04.2020 г.	Силовая тренировка в домашних условиях (Ноги + плечи)	Инструктор по спорту – Вокуев К.Н.
22.04.2020 г.	Кардио-тренировка	Инструктор по спорту – Латышев А.А.
23.04.2020 г.	Силовая тренировка в домашних условиях (Пресс)	Инструктор по спорту – Вокуев К.Н.
24.04.2020 г.	Силовая тренировка в домашних условиях (Спина + трицепс)	Инструктор по спорту – Латышев А.А.
25.04.2020 г.	Тренировка на гибкость	Инструктор по спорту – Вокуев К.Н.

Заведующий филиала

ГБУ НАО «СШОР «Труд» в с. Несь

А.В. Коткин