**Занятие за 28.03.2020**

Лекция по тренировке.  
  
Ребята основная ваша задача на ближайшие два месяца это общая физическая подготовка.  
Здесь несколько роликов youtuba, о том что важно тренировать и как это делать, чтобы подготовить своё тело к физическим нагрузкам в туристических походах.  
  
1. [https://youtu.be/DUkoauSJ7ow](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FDUkoauSJ7ow&post=-172081165_172&cc_key=)  
2. [https://youtu.be/RjIvcW-GGpM](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FRjIvcW-GGpM&post=-172081165_172&cc_key=)  
3. [https://youtu.be/cSPU8mSLmYE](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FcSPU8mSLmYE&post=-172081165_172&cc_key=)  
  
Пожалуйста напишите в группе:  
1. Какие измеримые цели вы хотите достичь к концу апреля  
2. .. к концу мая.  
3. Что нужно изменить в вашем личном режиме дня чтобы полноценно тренироваться и достичь этих целей в условиях карантина.