

12 группа (5 часов)

Тема: профессионально-прикладная физическая подготовка (силовая подготовка).

Практические задания:

1. Приседания 5 подхода по 30 раз
2. Отжимания от пола выполнить 5 подходов по 20 раз с интервалом отдыха 1- 2 мин.
3. Подъем туловища из положения лежа 3 подхода по 30 раз.

Данное задание выполнить в течение недели 2 раза.