

2 группа

Лёгкая атлетика, 09.04.2020

- I. Кроссовая подготовка 3 км. Кросс по пересеченной местности.
- II. Комплекс ОРУ (обще-развивающих упражнений) из 12-15 упражнений.
- III. Силовая подготовка (подтягивание, отжимания, приседания, подъем туловища). Выполнять произвольно, по самочувствию.