

2 группа

Лёгкая атлетика, 16.04.2020

I. Кроссовая подготовка.

II. Упражнения на растяжку, отжимания, подъем ног и туловища (упражнения на пресс), приседания, упражнение "планка".

III. Комплекс ОРУ (не менее 15 упражнений).