

2 группа

Лёгкая атлетика, 20.05.2020

I. Кроссовая подготовка - 3 км.

II. Комплекс ОРУ (знать и уметь показать).

III. Силовая подготовка:

а) упражнения для ног - 3-4 упр. по 10-12 раз;

б) упражнения для рук - 3-4 упр. по 10-12 раз;

в) упражнения для спины и мышц брюшного пресса.