

2 группа

Обще-физическая подготовка, 21.05.2020

I. - отжимания 3х30 раз;

- приседания на одной ноге (левой, правой) 3х10 раз;

- подъем ног из положения виса 3х8-10 раз;

- подтягивание - 3 подхода (по максимуму);

- выпрыгивание из глубокого приседа 3х20 раз;

- упражнения на гибкость и растяжку.

II. Реферат по гимнастике (для тех, кто ещё не сдал).