

3 группа

ГИМНАСТИКА, 07.04.2020

I. Строевая подготовка. Повороты на месте и в движении. Акробатика, "Мостик", "полушпагат".

II. Отжимания: юноши 3x30 раз, девушки 3x10-20 раз.

Приседания: юноши 3x100 раз, девушки 3x60-80 раз.

Подъем туловища: юноши 3x40-50 раз, девушки 3x30-40 раз.