

09.06.2020, 3 группа, Обще-физическая подготовка.

Круговая тренировка.

- I. Комплекс ОРУ.
- II.
 - приседания на одной ноге: девушки - 3x8-10 раз; юноши- 3x12-15 раз.
 - отжимания: девушки - 3x10-12 раз; юноши - 3x25-30 раз.
 - выполнить упражнения на растяжку и гибкость.
 - приседания - 3x80-100 раз.
 - подъем туловища: девушки - 3x30 раз; юноши - 3x45-50 раз.
 - упражнения со скакалкой, эспандером, подтягивания (у кого что имеется).