

3 группа

Гимнастика, 22.05.2020

I. Придумать комплекс ОРУ (14-15 упражнений).

II. - отжимания: юноши 3х30 раз, девушки 3х10-12 раз;

- подъем туловища: юноши 3х50 раз, девушки 3х30 раз;

- приседания - 3х80-100 раз.

III. Выполнить упражнения на растяжку (полушпагат и др.) и гибкость (8-10 упражнений).