

3 группа

Гимнастика, 25.05.2020

I. Комплекс ОРУ.

II. Акробатика. Стойка на лопатка, 3х опорах и предплечьях. "мост", переворот боком ("колесо"), полушпагат.

III. Отжимания - 1 подход по максимуму. Упражнения на пресс - 1 подход максимально. Приседания - 100 раз.