

3 группа

Гимнастика, 26.05.2020

I. Комплекс ОРУ (14-15 упражнений).

II. Упражнения на гибкость и растяжку.

III. Отжимания, приседания, подтягивание, подъем туловища.

IV. Кроссовая подготовка - 1 км. (девушки), 2 км. (юноши).