

3 группа

Баскетбол, 28.05.2020

I. Кросс - 1 км. (девушки), 2 км. (юноши) ;

- подтягивание: юноши - 3 подхода (по максимуму), перерыв 1 минута;

- отжимание от стены на пальцах: девушки - 3 подхода (по максимуму), перерыв 1 минута ;

- выпрыгивание из глубокого приседа: юноши - 20 раз, девушки - 12-15 раз.

II. Реферат (смотри предыдущий урок).

III. Комплекс ОРУ (12-15 упражнений).