

6 группа

ГИМНАСТИКА, 08.04.2020

I. Силовая подготовка.

- отжимания 3х25-30 раз.
- приседания 3х70-80 раз.
- подъем туловища 3х40 раз.
- упражнения с гирями, гантелями, эспандером, скакалкой (у кого что имеется).
- разучить комплекс ОРУ (обще-развивающих упражнений) из 12-15 элементов.