

6 группа

Гимнастика, 13.04.2020

I. Совершенствование строевых упражнений. Повороты налево, направо, кругом, на месте и в движении.

II. Акробатика. Стойка на 3х опорах, предплечьях, руках, упражнение "Мостик".

III. Отжимание в упоре лёжа 3х30 раз.

Приседания 3х80 раз.

Подъем туловища 3х40 раз.

IV. Повторить комплекс ОРУ.

V. Упражнения на растяжку, гибкость, изометрические упражнения.