

6 группа

Обще-физическая подготовка, 30.04.2020

I. 1. Отжимания 3x25-30 раз.

2. Подъем туловища 3x30-40 раз.

3. Приседания 3x100 раз.

II. 1. Комплекс ОРУ (из 12-15 упражнений).

2. Кросс - 2 км.