13.04.2020 г. Группа 25с. Ф-ка

1 Утренняя зарядка (комплекс из 10 упражнений)

2 ОФП:

- сгибание, разгибание рук (отжимание),. 25 раз 2 подхода

- подъем туловища (самостоятельно)

- подъем ног (самостоятельно)

- приседание, 50 раз 2 подхода

Написать реферат на тему «Лёгкая атлетика: история, виды, правила». Все рефераты присылать на почту: [trubnikova1986@mail.ru](mailto:trubnikova1986@mail.ru) Скаченные рефераты с интернета учитываться не будут!!!