

Дорогой ученик!

выполни комплекс упражнений

(Из предложенных упражнений можно выполнить, любые 3. Все упражнения должны быть записаны на видео и отправлены через ЭКЖ, упражнения записывать отдельным файлом)

Оценка "3"

Упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	5	3
Пресс "30сек"	10	8
Приседание	10	8
Планка	20 сек	20 сек

Оценка "4"

Упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	8	5
Пресс "30сек"	15	12
Приседание	15	15
Планка	30 сек	30 сек

Оценка "5"

Упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	10	10
Пресс "30сек"	20	18
Приседание	20	20
Планка	45 сек	45 сек

