Самостоятельные занятия на время дистанционного обучения

в группе УУС 2 г.об

Разминка – 15 минут.

Каждое упражнение повторять по 15-20 раз

Выполнять в среднем темпе, без рывков.

Основная часть – 40 минут. Упражнения ОФП.

Пресс:

 Упражнения для мышц спины:

Упражнения для мышц ног:

Заминка – 5 минут, ходьба на месте.