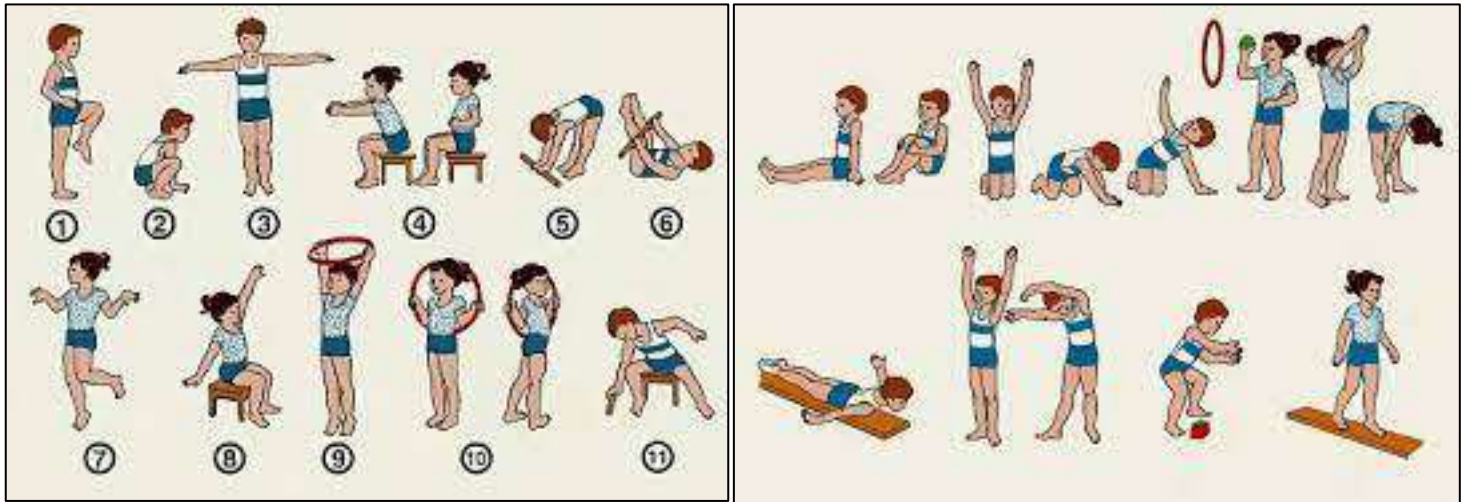
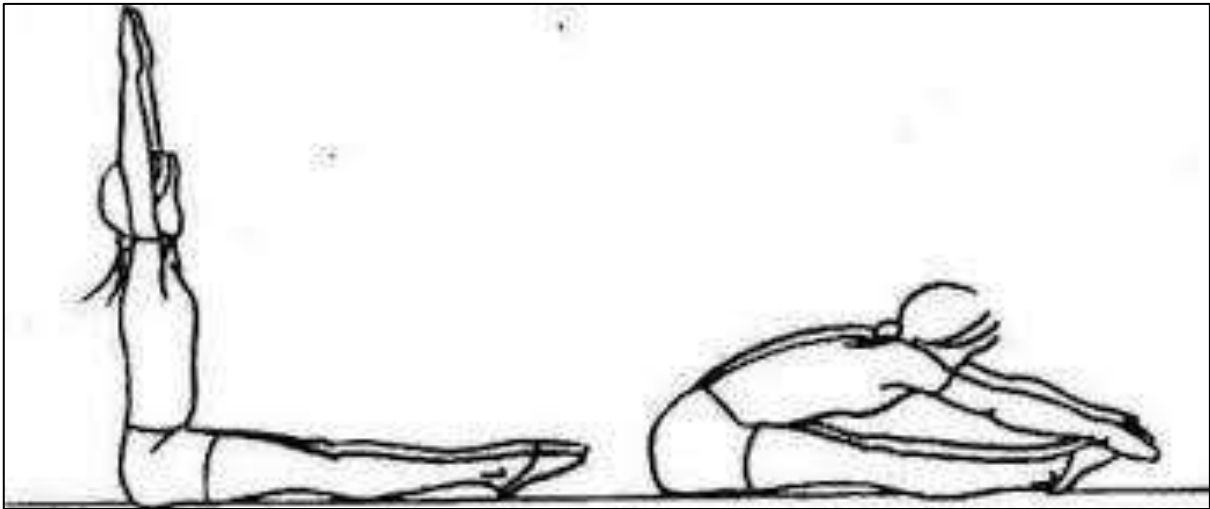


5 клас, 6 клас

1.Комплекс загально-розвиткових вправ – 12 вправ по 10 разів.



2.Згинання і розгинання тулуба з положення сидячи. Хлопці – 20 разів, дівчата – 15 разів.



3.Віджимання – хлопці -20 разів, дівчата – 15 разів.

