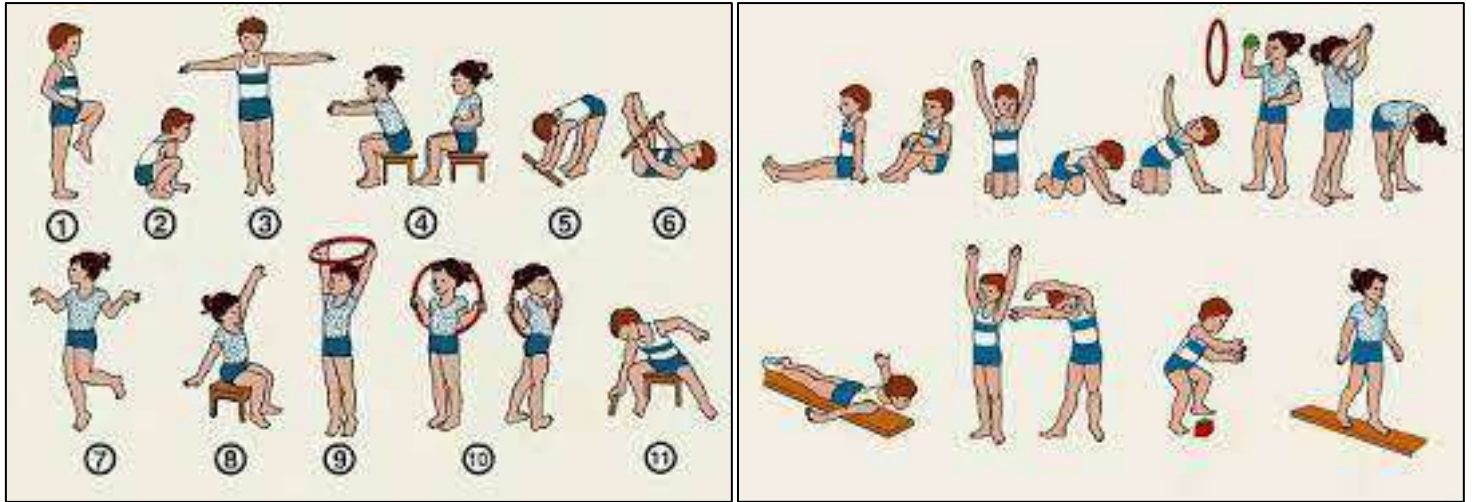


7 клас, 8 клас

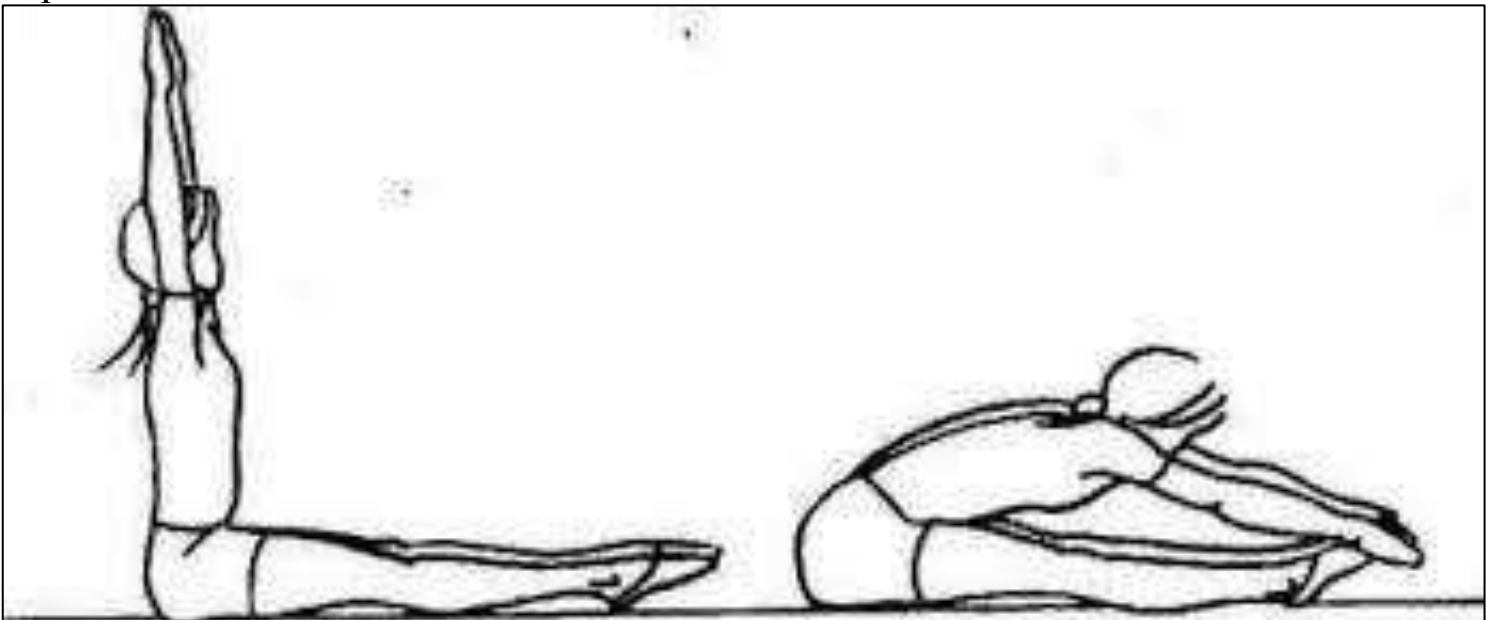
1. Комплекс загально-розвиткових вправ (можна з гантелями) – 15 вправ по 10-12 разів.



2. Стрибки зі скакалкою – 3 серії по 100 разів.



3. Згинання і розгинання тулуба з положення сидячи. Хлопці – 30 разів, дівчата – 20 разів.



4. Віджимання дві серії – хлопці -20 разів, 5 хв. відпочинку і знов 20 разів. Дівчата – 15 разів, 5хв. відпочинку, ще 15 разів.

