Вторник

3а.Круговая тренировка:10 отжиманий,15 приседаний, 10 выпрыгиваний.Отдых 1.5 мин. 2 круга

2а.Упр. на силу рук

2б.Упр.на силу рук

4б.Характеристика основных физических качеств:силы,быстроты,выносливости,гибкости,равновесия;Упражнения на растяжку всего тела

Среда

2б.Прыжки через скакалку

      Упр.на растяжку всего тела

3а.Освоение правил требований к занятиям с водой

4а.Приседания 30 раз,выпригивания вверх 15 раз

Четверг

3б.Круговая тренировка

4а.Характеристика основных физических качеств

      Упр.на растяжку всего тела

6а.Упр.на силу рук

      Прыжки через скакалку 5 минут.

Пятница

4б.Приседания 30 раз, выпрыгивания вверх 15 р.

2а.Прыжки через скакалку

      Упр.на растяжку всего тела

3б.Круговая тренировка

      Упр.на растяжку всего тела