|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник | Повторить http://fizruk112.ru/kompleks\_ofp1\_3-4\_klass |
| Вторник | ОФП поднимание туловища по 30 раз три подхода, отжимание 15 раз три подхода |
| Четверг | ОФП Приседание три подхода по 30 раз, выпады в перёд на каждую ногу по 15 раз три подхода |
| пятница | ОФП лежа на животе поднимание туловища три подхода по 20 раз, планка три подхода по 15 минут |