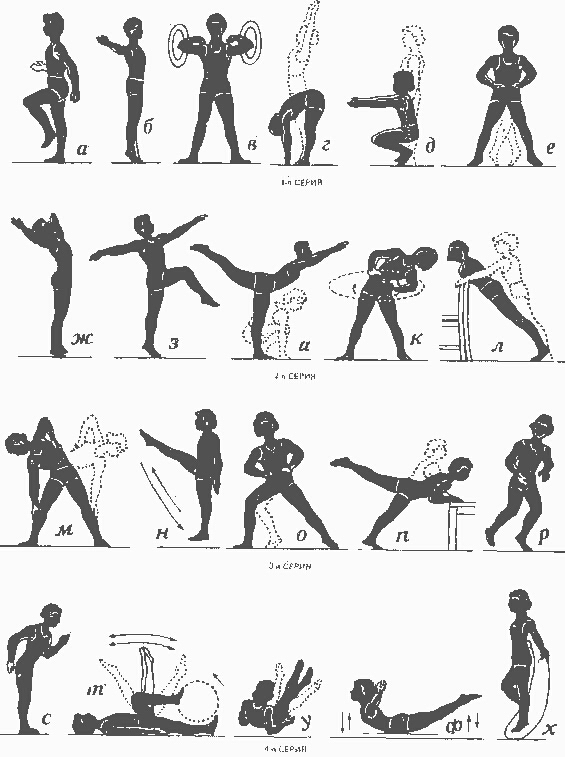
Самостоятельные занятия на время дистанционного обучения

в группе УУС 2 г.об

Разминка – 15 минут.

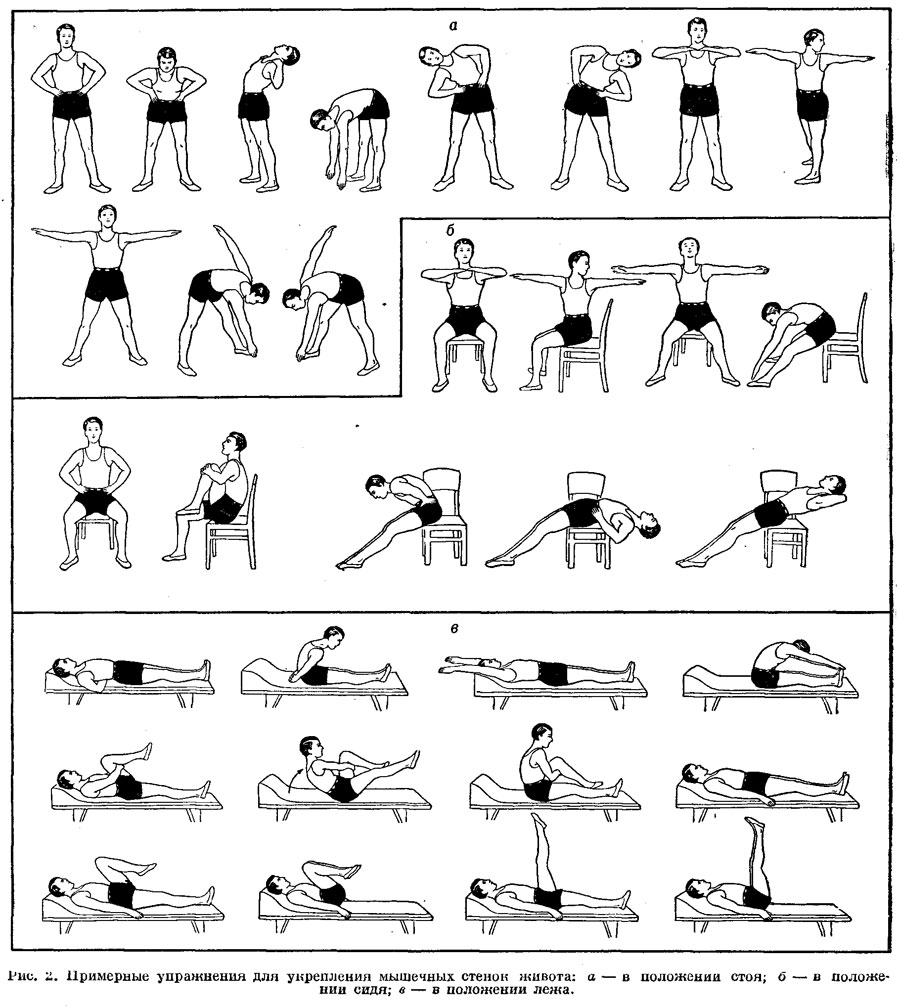
Каждое упражнение повторять по 15-20 раз

Выполнять в среднем темпе, без рывков.

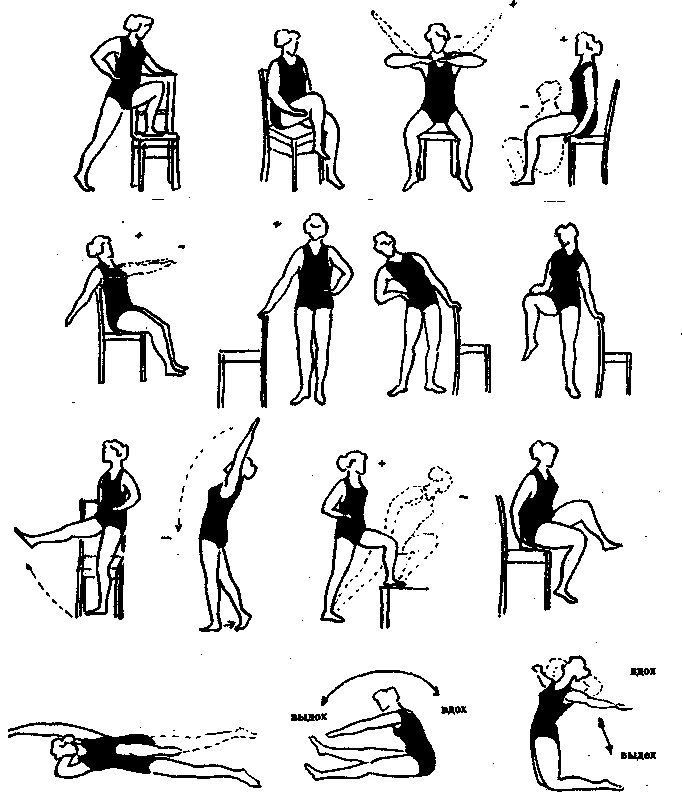


Основная часть – 40 минут. Упражнения ОФП.

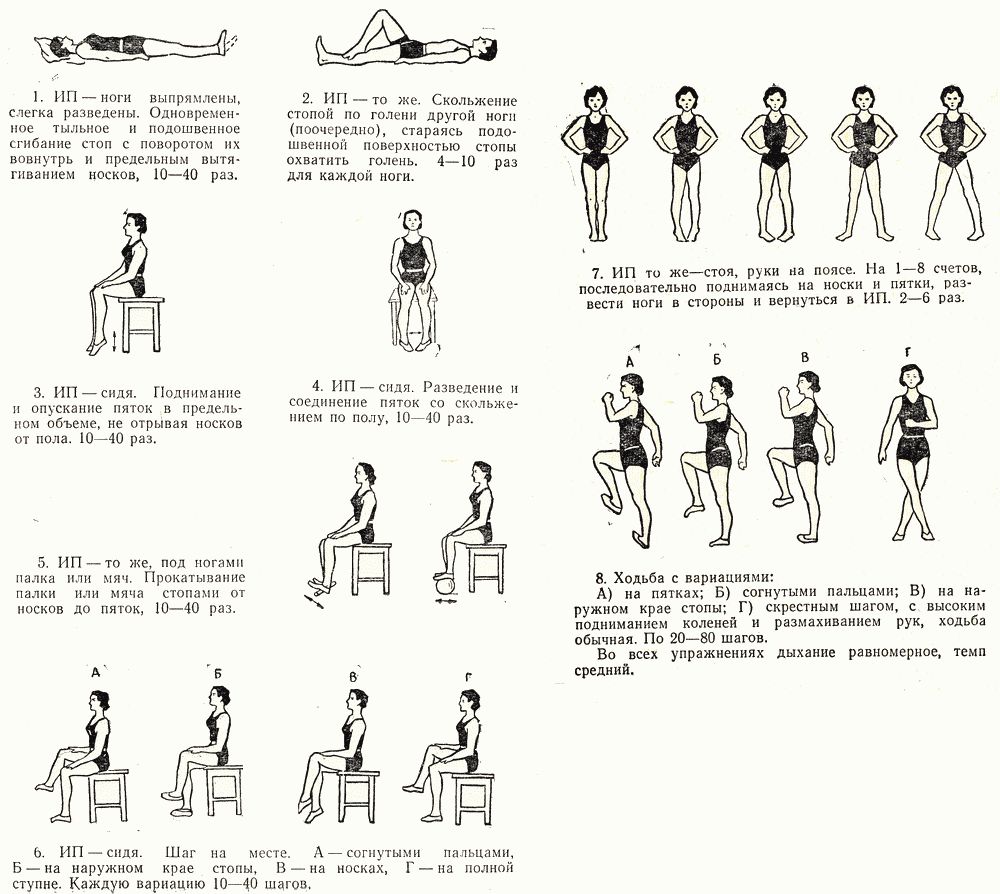
Пресс:



Упражнения для мышц спины:



Упражнения для мышц ног:



Заминка – 5 минут, ходьба на месте.