4 неделя.

1.Составьте комплекс утренней зарядки в 4 классе. 12-15 упражнений.

2. Поднимание туловища из положения лёжа. Два подхода по 25 раз. Отдых между подходами 3 минуты.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Два подхода 10-15 раз. Отдых между подходами 2-3 минуты.