4 неделя.

1. Какие виды прыжков вы знаете. Перечислите. Опишите кратко один из них изучаемый в школе.

2.Поднимание туловища из положения лёжа. Три подхода по 15-20-25 раз. Отдых между подходами 2-3 минуты. Свободный темп.

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