5 неделя.

1. Комплекс упражнений для развития быстроты движений. Записи в тетради.

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.