4 неделя.

1. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Кратко опишите все фазы прыжка.

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

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Два подхода 15 раз.