5 неделя.

1. Недельный цикл упражнений подготовки на среднюю дистанцию (1500 м.). Записи в тетради.

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

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