4 неделя.

1. Составьте комплекс упражнений бега на короткую дистанцию.

2.Поднимание туловища из положения лёжа. Три подхода 20-25-30 раз . Отдых между подходами 3 минуты.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Два подходы по 20 раз. Отдых 3-4 мин.