План задания (домашнее обучение)

24.03.2020г.

№ Название упражнения кол-во кол-во

Подходов выполнений

1. Бег на месте 1 1
2. Растяжка 1 10 мин.
3. Приседания 3 50 раз
4. Отжимания 3 20раз
5. Пресс 3 20 раз
6. Упражнения на гибкость 1 10 мин

25.03.2020г.

№ Название упражнения кол-во кол-во

Подходов выполнений

1. Бег на месте 1 1
2. Растяжка 1 10 мин.
3. Приседания 3 50 раз
4. Отжимания 3 20раз
5. Пресс 3 20 раз
6. Упражнения на гибкость 1 10 мин

26.03.2020г.

№ Название упражнения кол-во кол-во

Подходов выполнений

1. Бег на месте 1 1
2. Растяжка 1 10 мин.
3. Приседания 4 35 раз
4. Отжимания 3 25раз
5. Пресс 3 25 раз
6. Упражнения на гибкость 1 10 мин

27.03.2020г.

№ Название упражнения кол-во кол-во

Подходов выполнений

1. Бег на месте 1 1
2. Растяжка 1 10 мин.
3. Приседания 4 35 раз
4. Отжимания 3 25 раз
5. Пресс 3 25 раз
6. Упражнения на гибкость 1 10 мин