Задания по прыжкам на батуте!

С 08 ноября 2021 года по 14 ноября 2021 года.

1. Прыжки на скакалке 5 минут.
2. ОРУ – 5 минут.

Упражнения на полу.

1. Складка, поднимание плеч, лодка – все задания по 30 раз.
2. Бёрти – 15 раз.
3. Отжимание 30 раз.
4. Стойка у стены 20 раз по 30 секунд.
5. Ёжики – 30 раз.
6. Равновесие на правой и левой ноге по 5 минут.
7. Каракатица 5 минут.
8. Вертушка

Удачи, до встречи в зале.