Комплекс упражнений группа 2

1. Разминка
2. Бег
3. ОРУ (Общеразвивающие упражнения)
4. Основная тренировка
5. Подтягивания на турнике 2по 6
6. Отжимания в упоре лежа 2 по 15
7. Скручивания на пресс 2 по 15
8. Наклоны вперед с отягощением на плечах 2 по 15
9. Приседания на двух ногах с отягощением на плечах 2 по 15
10. «Лягушка» 2 по 15
11. Выпады 2 по 15 на каждую
12. Заминка
13. Восстановление дыхания
14. Растяжка мышц
15. Вис на перекладине 8 сек