



05.11.2020 год

№ п/п	Выполнение упражнений	Количество раз
1.	Сгибание рук в упоре лежа. 	2 серии по 10 - 12 раз (дев.) 2 серии по 12 - 15 раз (мал.)
2.	«Планка» 	20 – 30 сек. (девочки) 30 – 50 сек. (мальчики)
3.	«Велосипед» 	20 – 30 раз (косание локтем колена)
4.	Приседания 	2 серии по 10-12 раз (дев.) 2 серии по 12-15 раз (мал.)
5.	Прогулка на свежем воздухе 	Пеший переход в среднем темпе 8-12 минут



06.11.2020 года

№ п/п	Выполнение упражнений	Количество раз
1.	Сгибание рук в упоре лежа.	2 серии по 10 - 12 раз (дев.) 2 серии по 12 - 15 раз (мал.)
2.	«Планка» 	20 – 30 сек. (девочки) 30 – 50 сек. (мальчики)
3.	«Велосипед»	20 – 30 раз (косание локтем колена)
4.	Приседания 	2 серии по 10-12 раз (дев.) 2 серии по 12-15 раз (мал.)
5.	Прогулка на свежем воздухе	Пеший переход в среднем темпе 8-12 минут