Розділ VIII Прикладна фізична підготовка.

завдання

1. Комплекс загально-розвивальних вправ (ЗРВ)
2. Підтягування на перекладині 2 підходи по 12 разів
3. Розгинання рук в упорі лежачи 2 підходи по 20 разів
4. Стійка в упорі лежачи 2 підходи по 1 хвилині