04/05 7

1. Виконати комплекс спеціальних бігових вправ на місці (по можливості в русі), 11-12 сек, основна група, 6-7 сек, підготовча група (кожну вправу з чергуванням відпочинку).

[*https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ&fbclid=IwAR0zKu-XBvvsrKlulT-4mp\_ZWHFflvC5YxukoP52JYEKUogpfLRI71Hhzi8*](https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ&fbclid=IwAR0zKu-XBvvsrKlulT-4mp_ZWHFflvC5YxukoP52JYEKUogpfLRI71Hhzi8)

*2.спортивні ігри для дому*

<https://www.youtube.com/watch?v=rR-cU9Dikxo&feature=youtu.be>