06.05 6

1 <https://www.youtube.com/watch?v=LV5PVJR7uiI&t=11s>

2. **Виконати комплекс спеціальних бігових вправ на місці (по можливості в русі), 12-13 сек, основна група, 7-8 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)

**Виконати стрибок в довжину з місця на техніку**

[***https://youtu.be/-FCpkqrKIAg***](https://youtu.be/-FCpkqrKIAg)