**02 июня 2020 года**

**Зарядка: бег 30 минут или велосипед 40 минут**

**1 Тренировка**

Бег 60 минут + ОФП

СФП (подтягивания и висы каждое упражнение 3 повтора)

вис, висеть максимально возможное время.

сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания) - 100 раз

пресс - 100 раз

**2 Тренировка**

Бег 30 минут или велосипед 40 минут

Просмотр видео фильмов по видам спорта, методические рекомендации тренерского состава см. ссылку на сайте СШОР 3)