Физкультура задание на выбор  
Физ. подготовку:выполнять не на скорость а на качество.   
1. Отжимания 15×2  
2. Пресс 15х3  
3. Спина (лёжа на животе),руки за головой 12х3  
4. Присед до прямого угла,не ниже! 10х3  
5. Стульчик у стенки 50 сек.  


6. Планка на прямых руках 30сек и сразу же планка на предплечье 30сек,1 серия

**Досдать все долги!!!**