Физкультура   
Задание без отчета  
Физ. подготовку: выполнять не на скорость а на качество.   
1. Отжимания (мал.) 15×2,(дев.) 10×2  
2. Пресс 15х3  
3. Спина (лёжа на животе),руки за головой 12х3  
4. Присед до прямого угла, не ниже! 10х3  
5. Стульчик у стенки 45сек  


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

**Досдать все долги (у кого есть)!!!**