Фитнес 6а класс, 6б класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фитнес для укрепления здоровья 6а, 6б | **Комплекс упражнений для развития силы** | Отжимание, лодочка, поднимание туловища, приседания. (Нагрузку регулируем в зависимости от группы здоровья и по самочувствию). | Выполнять самостоятельно  |