**Объединение «ЮДП»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18.10.2021 | 19.00.-19.40 | ОФП | Круговая тренировка  <https://www.youtube.com/watch?v=WJD3wP2-KDc> |
| 22.10.2021 | 18.20-19.00  Перерыв 10 м  19.10-19.50 | ОФП | Отжимание 3 подхода по 20раз  Подъем туловища 3 подхода по 20 раз  Приседание 3 подхода по 25 раз  Прыжки вверх 3 подхода по 15 раз |