**Объединение «ЮДП»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 08.11.2021 | 18.50.-19.20  Перерыв 10 м  19.30-20.00 | ОФП | Круговая тренировка |
| 12.11.2021 | 18.20-18.50  Перерыв 10 м  19.00-19.30 | 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 |