**Объединение «ЮДП»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 08.11.2021 | 18.50.-19.20Перерыв 10 м19.30-20.00 | ОФП | Круговая тренировка |
| 12.11.2021 | 18.20-18.50Перерыв 10 м19.00-19.30 | ОФП | Отжимание 3 подхода по 20разПодъем туловища 3 подхода по 20 разПриседание 3 подхода по 25 разПрыжки вверх 3 подхода по 15 раз |