**Теоретическое задание:**

Изучение теоретического материала по теме «Кроссовая подготовка».

**Практическое задание:**

1. Выполнить разминку <https://youtu.be/hnHAzrHFmFA>

2.Выполнить комплекс упражнений

1. круга:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 15 раз (юноши), 10 раз (девушки);

- поднимание туловища из положения лежа – 15 раз;

- приседания – 15 раз;

- прыжки через короткую скакалку – 30 секунд.

**Внимание! К выполнению упражнений второго круга приступаем после восстановления.**

Видеоотчет выполнения **комплекса упражнений** нужно прислать на ватсап

(номер телефона 89186581467) в течение недели.