

План работы.

1.Разминка-растяжка(выполнение упражнений как на тренировке)

обязательные к выполнению упражнения:

а)шпагаты

б)махи ногами у стены

в)наклоны

2.Общая физическая подготовка.

а)отжимания

б)приседания

в)работа на турнике

г)работа на брусьях

д)работа на спортивных снарядах, тренажерах(по возможности)

е)работа на пресс

Тренироваться каждый день минимум 40 минут.

Рекомендации:

1.Проветривать помещение.

2.Больше времени проводить на свежем воздухе(в присутствии родителей).

3.Воздержаться от поездок в крупные города, мегаполисы.

4.Регулярно выполнять домашнее задание.

5.Чаще мыть руки с мылом.

6.Обязательно носить в маску в общественных местах.