*Упражнения выполняются ежедневно*

***Комплекс упражнений ОФП***

**1.** Подъем туловища из положения лежа (пресс) – 40 раз.

**2.** Поднимание ног под углом 90 гр. вверх из положения лежа. – 20 раз.

**3.** Подъем туловища вверх из положения лежа на животе – 20 раз.

**4.** Планка – 1 минута.

**5.** Присед – 30 раз.

**6.** Сгибание и разгибание рук от пола (отжимание) – 10 раз (дев.), 20 раз (мал.)

Весь комплекс повторить 2 раза!

Преподаватель Морозов А.В.