

	<p>группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с (пассивные наклоны, отведение ног рук до предела полушпагат шпагат. Челночный бег 3x10 Индивидуально работа с мячом Жонглирование Пресс 3x15(3подхода по 15раз) Приседание 3x20(3подхода по 20раз)</p>		
--	--	--	--