**Выполнить запись упражнения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | содержание | Кол –во повторов (дозировка) |
| 1 |  |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/10/lfk_doma_15.gif | https://ok-t.ru/mydocxru/baza3/10836543510.files/image002.jpg | https://ok-t.ru/mydocxru/baza3/10836543510.files/image002.jpg | https://ok-t.ru/mydocxru/baza3/10836543510.files/image002.jpg | http://www.fizkultura-vsem.ru/wordpress/wp-content/uploads/2012/10/lfk_doma_15.gif |