Матюкова О.В. «Лёгкая атлетика» ЭНП – 20-29.05.2020.

- ОРУ-10 минут
- СБУ (стандартные) 2серии
- кроссовая подготовка
- дыхательные упражнения -4минуты
- заминка -5минут.