

















**Таблица упражнений для учащихся по программе «Стадион здоровья»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Отжимания(кол-во раз) | Приседания(кол-во раз) | Пресс(кол-во раз) | Планка(сколько по времени) | Мостик(сколько по време-ни) | Росписьродителей |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |