Девочки, продолжаем заниматься дистанционно до 31 мая.  
Задание на это время :  
1 Сед носочки под себя - 30сек  
2 Верблюдик-30 сек  
3Складочка, носочки тянем до пола- 30 сек  
4 Планка из упора лёжа в упор на предплечьях - 2 минуты  
5 Подъём туловища из положения лежа на животе-20 раз  
6 Подъём ног - 20 раз  
7 Корзиночка- 5 раз  
8 Стойка на лопатках, опустить колени до пола  
9 Книжка - 30 раз  
10 Мосты- 10 раз  
11 Шпагаты - по 60 секунд на каждую ногу  
12 Стойки на голове - 5  
13 Стойки на предплечьях - 5  
14 Стойки на руках - 5  
15 Равновесие Ласточка - 7 сек на каждую ногу  
16 Боковое равновесие - 7 сек  
18 Выпрыгивания - 20 раз 19 Потягивания вверх на нос очках с поднятым руками и опускание туловища с касание пола ладонями - по 5 секунд.