Домашнее задание по Физической культуре 9 класс

Развитие силы и силовой выносливости

Подтягивания в висе лежа (опираясь о пол только пятками) - 2 х 20(д)

Вис на согнутых руках. 20сек. (д)

Вис углом (держать) (м) - мах (сек)

Подъем переворотом в упор из виса - 4р (м)

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20(д)

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х20(д)

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х27 (м) 2x 14 (д).

Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 25р. (м) 12 р. (д)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 20р (м)

Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x15(д)