

Дневник здоровья ученика

(Ф.И., класс)

с 18.05.2020 г. – 22.05.2020 г.

День недели	Приседание (норма – минимум 20 раз)	Отжиман ие (М – миним. 15 раз, Д – миним. 10 раз)	Пресс (норма - 50 раз)	Комплекс упражнений №1 (без предметов)	Прыжки на месте (можно через скакалку) – норма 100 прыжков
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					