Задания для группы 5АО (5 год обучения):

1. **Теоретическое задание:** знать основные оценки технических действий по ушу-саньда и панкратиону.
2. **Практическое задание:** выполнять упражнения на развитие основных групп мышц комплекс ЗКМБР (10 отжиманий, 15 сетап, 20 приседаний в течении 15 минут) - понедельник ,среда, пятница, бой с тенью - 5раундов по 2 минуты, растяжка 15-20 минут каждый день.