**Вторая СПартакиада**

**для мужчин и женщин**

**Упражнения**

* **Мужчины**
  + 1. Подтягивания на перекладине.
    2. Жим лежа (собственный вес).
    3. Подъем на пресс.
    4. Планка.
    5. Прыжок в длину с места.
    6. Наклон вперед на гибкость.
* **Женщины**

1. Подтягивания в гравитроне (1/2 собственного веса).
2. Отжимания от пола.
3. Подъем на пресс.
4. Планка.
5. Прыжок в длину с места.
6. Наклон вперед на гибкость.