Задание на 21.04.2020

Письменно ответить на вопрос:

1. Пресс 3 подхода по 20 раз
2. Отжимание 3 подхода по 20 раз
3. Выпрыгивание, руки за голову 3 подхода по 10 раз

Ответить на вопрос: Составить индивидуальный режим дня. Ответить письменно

Задания и вопросы направлять по Viber 89131792109