Задание на 14.05.2020

1. Развитие скоростно-силовых качеств: челночный бег 10х5мх3, выпрыгивания 3х30сек, отжимание на скорость 3х20р, пресс 3х20р на скорость. После каждого упражнения 30 сек отдых.

Письменно ответить

Как влияет занятия физическими упражнениями на повышение работоспособности?

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ