Задание на 29.04.2020

Круговая тренировка ОФП

1. Отжимания 3х20 раз

2. Упражнение на равновесие «ласточка»

3. Пресс 3х20 раз

4. Бег на месте 60 сек

Письменно ответить на вопросы:

1. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ