Задание на 13.05.2020

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

Написать краткий отчет о проделанных упражнениях (что выполнено, что не смогли сделать, как прошло восстановление)

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ