Задание на 08.06.2020

1. Подготовка к зачету – бег 3000м. Развитие физического качества выносливость.

2. Развитие физического качества сила

* Подтягивание или отжимание
* Пресс
* Челночный бег 10х5м

Выполнить 3 круга. Отписаться о выполнении.

Задания отправлять по Viber 89131792109

или

goupu81@mail.ru

Подписывать группу и ФИ