Задание на 15.04.2020

1. Развитие физического качества сила. Выполнение упражнений 3 раза в неделю до 30.04.2020г.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 20 раз. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса 3 подхода оп 20 раз. Выпрыгивания 3 подхода по 10 раз. Показать в ролике.

Отправлять на Viber 89131792109 до следующего занятия.