Задание на 17.04.2020

Общая физическая подготовка на свежем воздухе или спортивной площадке 30 мин.

1. Подтягивание, отжимания

2. Приседания 60 сек.

3. Планка 60 сек.

4. Выпады 60 сек.

5. Бег с высоким подниманием бедра 60 сек.

Выполнить 3 круга с перерывами между упражнениями 1 мин.

После круга 2-3 мин отдыха

Видеоролик отправить по Viber 89131792109