Задание на 27.04.2020

Выполнять общефизическую подготовку, круговая тренировка (3 круга):

* Отжимания 3 подхода по 20 раз
* Пресс 3 подхода по 20 раз
* Выпрыгивания руки за голову 3 подхода по 10 раз

Письменно ответить на вопросы:

1. Составить распорядок дня

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ