Задание на 01.06.2020

1. Бег 6 мин. Развитие физического качества выносливость.

2. Круговая тренировка развитие физического качества сила. Подтягивания или отжимания 3х20 раз, пресс 3х20 раз, приседания 3х10 раз

Отписаться о выполнении.

Задания отправлять по Viber 89131792109

или

goupu81@mail.ru

Подписывать группу и ФИ