Задание на 13.04.2020

Группа 2-2БФ

Выполнить дома

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3\*20 раз.
2. Поднимание туловища из положения лёжа 3\*20 раз.
3. Выпрыгивания 3\*10 раз руки за голову.