Задание на 29.04.2020

Круговая тренировка ОФП 30-40 минут

1. Отжимания 3х20 раз

2. Приседания 3х10 раз

3. Пресс 3х20 раз

Выполнять 3 круга 2-3 минуты отдых между повторами

Письменно ответить на вопросы:

1. Как развивать физическое качество выносливость?

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ