Задание на 21.04.2020

Письменно ответить на вопрос:

1. Приседания 60 сек.
2. Отжимание 3 подхода по 20 раз
3. Планка 30 сек

Ответить на вопрос: Что понимается под физической нагрузкой? Нагрузка при самостоятельных занятий по развитию силы?

Задания и вопросы направлять по Viber 89131792109