Задание на 12.05.2020

1. ОФП развитие физический качеств быстрота, сила: челночный бег 10х5м., пресс 3х20 раз

Письменно ответить на вопросы:

1. Дать характеристику физическому качеству быстрота. Как ее развиватть?

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ