Задание на 13.05.2020

Круговая тренировка:

1. Бег с высоким подниманием бедра 3х20сек

2. Челночный бег 10х5м

3. Пресс 3х20р, отжимания 3х20р

4. Упражнение с гирей и гантелями

5. Подтягивания 3х5,7,10р.

Отдых между каждым упражнение 20 сек.

Написать краткий отчет о проделанных упражнениях (что выполнено, что не смогли сделать, как прошло восстановление)

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ