Задание на 30.04.2020

1. Прыжки на скакалке 2х100 раз.

2. Упражнение на гибкость 5 минут «шпагат» и «мостик»

3. Пресс 3х15 раз

Письменно ответить на вопросы:

1. Активная и пассивная гибкость человека. От чего она зависит, как влияет на здоровье человека? Какие упражнения используются для развития гибкости?

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ