Задание на 07.05.2020

Круговая тренировка 30-40 минут. Разминка 10-15 упражнений.

Выпрыгивания 3х10 раз, отжимания 3х20 раз, пресс 3х20 раз. Выполнять три круга.

Письменно ответить на вопросы:

1. Что такое ОФП? Как развивает организм человека?

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ