Задание на 13.05.2020

Выполнить дома упражнение на гибкость «шпагат», «полушпагат», «мостик», наклон вперед

Письменно ответить:

Какие виды гибкости существуют, как их развивать?

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

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ