Задание на 04.06.2020

1. Бег 3000м минут без учета времени. Развитие физического качества выносливость, подготовка к зачету

2. Круговая тренировка развитие физического качества сила. Подтягивания, отжимания, пресс. Выполнить 3 круга

Отписаться о выполнении.

Задания отправлять по Viber 89131792109

или

goupu81@mail.ru

Подписывать группу и ФИ