Задание на 21.04.2020

Письменно ответить на вопрос:

1. Выполнить челночный бег 10х5м
2. Прыжок в длину с места (результат с 3-х попыток)
3. Отжимание 3 подхода по 20 раз

Ответить на вопрос: Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовки

Задания и вопросы направлять по Viber 89131792109