Задание на 14.05.2020

Круговая тренировка: челночный бег 10х5м, пресс 3х20р, отжимания 3х20р, подтягивание на перекладине

Отдых между каждым упражнение 20 сек.

Ответить письменно

Что такое физическое качество быстрота? Как развивать?

Задания отправлять по Viber 89131792109

Подписывать группу и ФИ