Задание на 16.04.2020

Круговая тренировка:

1. Приседание 60 сек.

2. Отжимание 60 сек.

3. Джампинг джек 30 сек (кто не знает, найти в интернете)

4. Планка 30 сек.

5. Боковые подъёмы ног 30 сек.

Вопросы можно задавать по Viber 89131792109.