Задание на 16.04.2020

Общая физическая подготовка на свежем воздухе или спортивной площадке 30 мин.

1. Подтягивание

2. Пресс

3. Выпады 3 подхода по 60 сек.

4. Отжимание 3 похода по 20 раз

Вопросы можно задавать по Viber 89131792109.