Задание на 22.05.2021

1. Кросс 3000м. на стадионе без учета времени, исходя из условий ОФП. Следить за самочувствием.

2. Пресс 3х20 раз, подтягивания 3х5 раз, отжимания 3х20 раз

Отписаться о выполнении.

Задания отправлять по Viber 89131792109

или

goupu81@mail.ru

Подписывать группу и ФИ