Задание на 26.11.2020

Выполнить дома упражнения на развитие физических качеств сила. Круговая тренировка:

* Выпрыгивания 3х10 раз
* Пресс 3х20 раз
* Отжимания 3х20 раз

Написать отчет о самочувствии

Направлять ответы по электронной почте [goupu81@mail.ru](mailto:goupu81@mail.ru) или vk.com/orenchuk

!!! Подписывать группу и ФИ