2 группа

Лёгкая атлетика, 15.04.2020

I. Реферат.

Тема на выбор:

- бег на короткие дистанции;

- бег на средние дистанции ;

- бег на длинные дистанции.

II. Отжимания в упоре лёжа 3х30 раз.

Приседания 3х100 раз.

Подъем туловища 3х40 раз.