13. 03 2020р .

Тема: Кросова підготовка.

1.Комплекс ЗРВ .

2.Повільний біг 1000-1200\*м.

д\з Виконати комплекс для формування постави

Тема: Кросова підготовка. 20.03.2020р.

1.Комплекс ЗРВ .

2.Повільний біг 1000-1200\*м.

д\з Виконати комплекс для відновлення дихання