06.06.2022р.

вихід о 11.15

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

<https://www.youtube.com/watch?v=LQYI00BTVdQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=P9vUwtc2vdc>

1.Комплекс ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=xae4zzTVZGk>

2.Згинання і розгинання рук в упорі 10-15\* дів., підтягування 7-10\*хл

3.Біг в повільному темпі 400м -1000м