Задания по физической культуре

5-А ,Бкл. Дудка С.В.

12.04.21.

​Эффективные упражнения на гибкость всего тела

<https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94>

13.04.21.

Функциональная тренировка.

<https://www.youtube.com/watch?v=9zAIijJ_Tt0>

15.04.21.

Комплекс ОФП

<https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk>