

ПРИВЕТ



Готовы сегодня укреплять своё  
здоровье и физическую форму?!

# Вот, что нам предстоит сделать!

## КОМАНДНАЯ РАБОТА

На команду сделать:

- **25** приседаний, держась за руки;
- **25** отжиманий с хлопком ладонями (в парах);
- **60** бёрпи на команду (поделить **60** на количество человек, либо по силам);
- **30** звездных прыжков (вместе);
- **30** пресс с общим касанием руками в конце подъема.





# СПЕЦЗАДАНИЕ!

Удержание планки! Побеждает команда, продержавшаяся дольше всех!



У  
Д  
А  
Ч  
И



Вы справились! Я  
очень рад!

# УРА-А-А

