

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

