**7ПК 1подгруппа 22.04.20. Тема** 19-20 Зачет

Задание: выполнить следующий комплекс упражнений и прислать видео отчет.

1. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа 1 подход на максимальное количество раз (девушки)
2. Подтягивание на высокой перекладине 1 подход на максимальное количество раз (юноши)
3. Прыжок в длину с места на максимум
4. Поднимание туловища из положения лежа 1 подход на максимальное количество раз за 1 минуту.