**Задание по дисциплине «Физическая культура»**

Выполнить комплекс упражнений:

1. Разножка (Исходное положение – выпад, далее выполняем прыжок вверх, в прыжке смена ног и приходим обратно в положение выпад) – 20 раз
2. Отжимания – 10 раз
3. Пресс (поднимаем ноги лежа на спине до угла 90 градусов) – 20 раз

Это одна серия, таких надо сделать 5 серий.

Отдых между сериями одна минута.

**Мне присылаем свой результат**

**(время выполнения комплекса)**

**по почте (**[**daa@apt29.ru**](mailto:daa@apt29.ru)**)**

**до 20 ноября 2020 года включительно!!!!!**