

9 класс

Среда 22 апреля

Тема урока: «сгибание разгибание в упоре лежа »(отжимание)

Ваши действия:

Посмотреть видео-урок

<https://youtu.be/01VVPTzSMM4>

<https://youtu.be/IKCdKRX8Klc>

WhatsApp(8-951-618-0463).