**Теоретическое задание:**

Выполнение онлайн теста по теме «Кроссовая подготовка» по ссылке: https://onlinetestpad.com/ru/testview/256612-krossovaya-podgotovka

**После прохождения онлайн теста необходимо сделать скриншот страницы с вашим результатом. Скриншот прислать на ватсап**

**(номер телефона 89186581467) 21.04.2020 г.**

**Практическое задание:**

1. Выполнить разминку <https://youtu.be/hnHAzrHFmFA>

2.Выполнить комплекс упражнений

1. круга:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 15 раз (юноши), 10 раз (девушки);

- поднимание туловища из положения лежа – 20 раз;

- приседания – 15 раз;

- прыжки через короткую скакалку – 30 секунд.

**Внимание! К выполнению упражнений второго круга приступаем после восстановления.**

Видеоотчет выполнения **комплекса упражнений** нужно прислать на ватсап

(номер телефона 89186581467) в течение недели.