

ТЕСТ 7

КОМПЛЕКС ЗА САМОСТОЯТЕЛНО ЗАНИМАНИЕ „Комбинирана фитнес гимнастика”

Това проучване има за цел да провери до каква степен сте се запознали с
предоставения от нас учебен материал в Тема 7

Практическа задача: След като приложите комплекса в домашни условия, моля да напишете коментар - върху кои мускулни групи сте усетили натоварване/напрежение и как сте се чувствали по време на заниманието (трудно, лесно...)

Приятно занимание!