

ТЕСТ 3

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 3

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!