

## ТЕСТ 5

### **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 5**

**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!*