Мои спортивные достижения

Чтобы вырасти крепким и здоровым, не забывай заниматься физическими упражнениями. Выполняй их каждый день! Запиши свои показатели в конце месяца. Продолжай тренироваться и запиши показатели в конце декабря. Ты сможешь увидеть свои результаты.

Виды упражнений	Показатели в июле	Показатели в декабре
приседания		
прыжки на скакалке		
отжимания от пола		

Библиотека ГГУ им. Ф. Скорины