Дистанционное задание на 9 апреля.

1.Выполнить разминку.

https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q

2. Выполнить специальные упражнения для развития гибкости по 20 раз. Начинать просмотр с 1.45.

https://youtu.be/VK1FzZGpX2g

3. Завершаем тренировку упражнением на выносливость «планка». Выполнять каждый вид «планки» от 20 до 30 секунд.

https://youtu.be/HcILL07YNik