Чекмарева Ирина Анатольевна

Плавание

13.04.2020

1. Выполнить разминку.

https://clck.ru/MuVWY

2. Выполнить упражнения для развития гибкости. Начинать со 2.40

https://youtu.be/0QkaCNqaHMY

3. Табата. Круговая-2, уровень 2

Один круг – это 5 упражнений. Каждое упражнение выполняем 20 секунд – отдых 10 секунд. Повторяем 2 круга.

https://clck.ru/MpHSu