Педагог Мальцева Анна Александровна

3 год обучения 21.04-25.04.2020

Посмотреть, изучить, повторить. Не забываем перед каждым силовым блоком делать разминку. Силовые упражнения делаем по 15-20раз на каждую сторону, руку, ногу

- <https://youtu.be/IJDlbz9YxKg>

- <https://vk.com/video-132694187_456242378>

- <https://youtu.be/77u2h2ZQI-s>

- (скручивания лежа по 10раз в каждую сторону; подъем колен 20раз)

- (лежа, касание локтя колен всего 20раз; разводка ног врозь - вместе 20раз)

Что получилось? Присылайте видео ролики в личное сообщение педагогу. Здоровья всем!