

Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя Г.В.Чуршукова



Приседание с дополнительной нагрузкой



Отжимания от пола

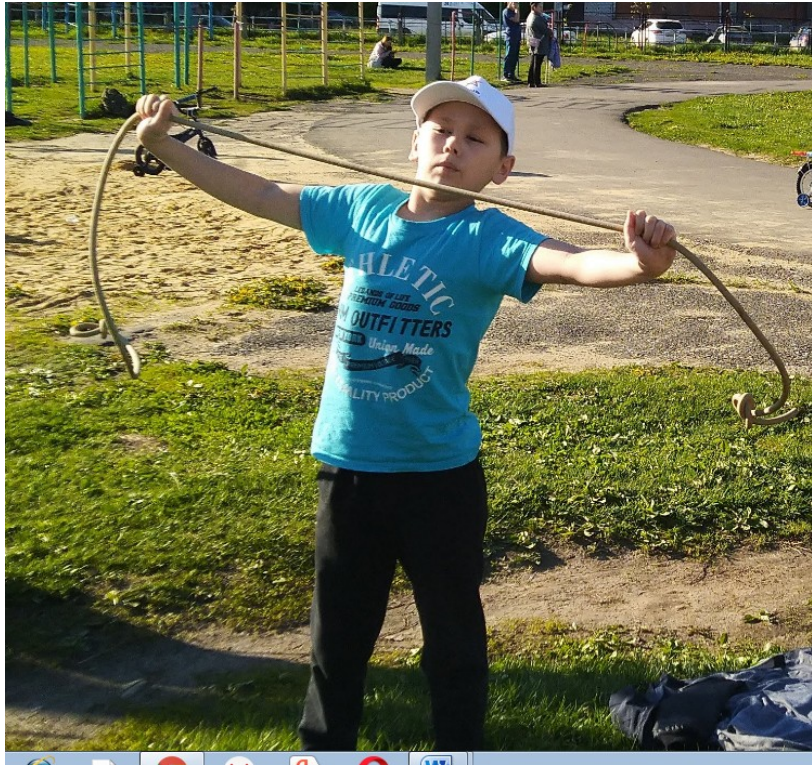


Сгибание туловища



Выпрыгивания из приседа





Упражнение с резиной, разведение плеч.





Упражнение с резиной, разведение плеч.



Упражнения на укрепление шеи.





Упражнения на укрепление мышц предплечий и плеч.



Упражнения на растяжку, координацию и скорость: махи ногами.



Статические упражнения на укрепление мышц спины.

