

Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя А. П. Лебедева

Прыжки по лесенкам

Подъем

с



переворотом на турнике



Подъем с переворотом на турнике



Подъем по перекладинам



Спуск по перекладинам



Отжимания от пола на кулаках



Упражнение на пресс

