

Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя Н.В.Козыревой



Упражнения для мышц бедра



Упражнения на гибкость



Махи согнутой ногой



Упражнение «Пятка в потолок»



Упражнения для косых мышц живота



Упражнения для брюшного пресса