

Отчет о дистанционном обучении тренера-преподавателя А.А.Садыкова



Лазанье по канату.



Подъем с переворотом на турнике.



Кроссовая подготовка.



Подъем туловища из положения лежа на спине.



Специальная работа с резиновым жгутом.



Специальная физическая подготовка борца с отягощением.