

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



Индивидуальные тренировки на открытых площадках. Разминка.



Индивидуальные тренировки на открытых площадках. Силовая тренировка с резиновым жгутом.



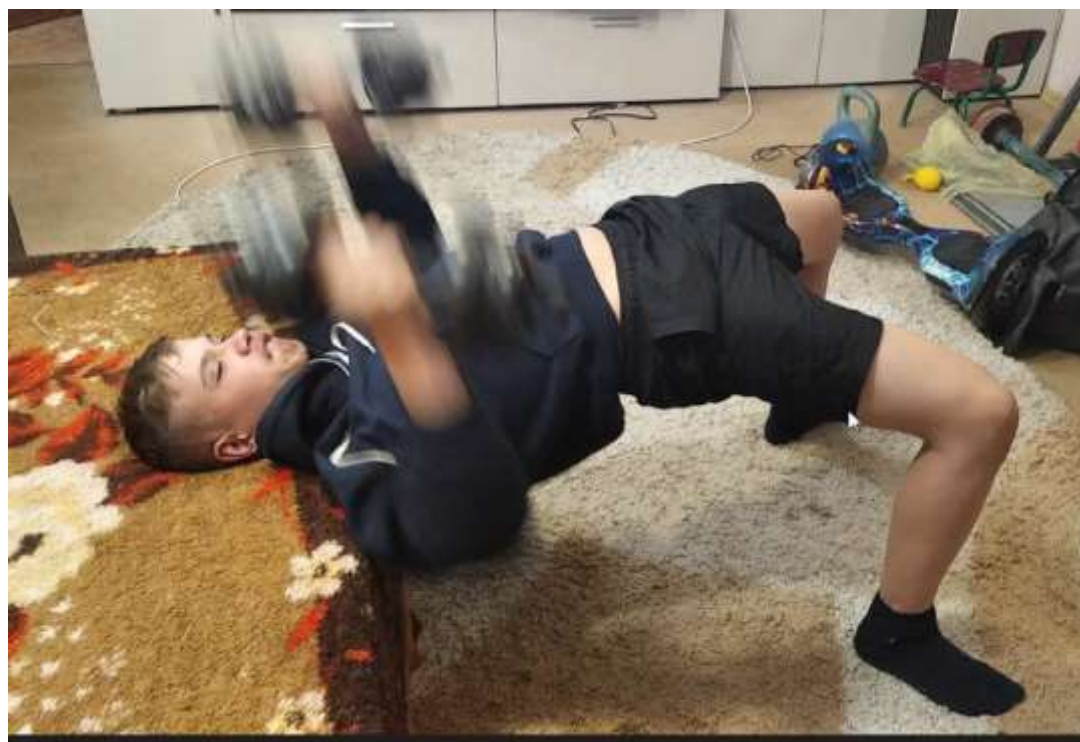
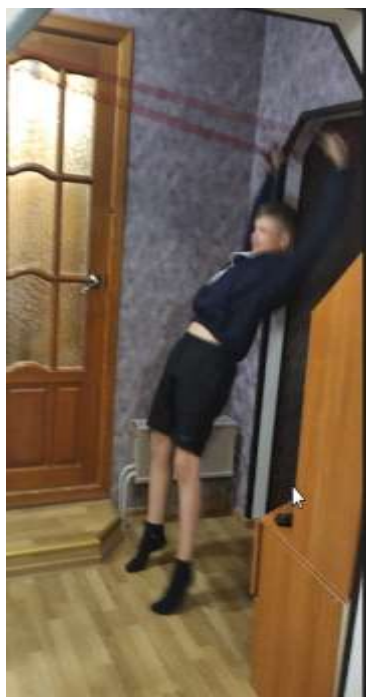
Индивидуальные тренировки. Скоростно-силовая тренировка на турнике.



Скоростно-силовая тренировка на турнике.



Индивидуальные тренировки в домашних условиях. Силовая тренировка.



Индивидуальные тренировки в домашних условиях. Силовая тренировка.



Индивидуальные тренировки на открытых площадках. Тренировка ОФП.