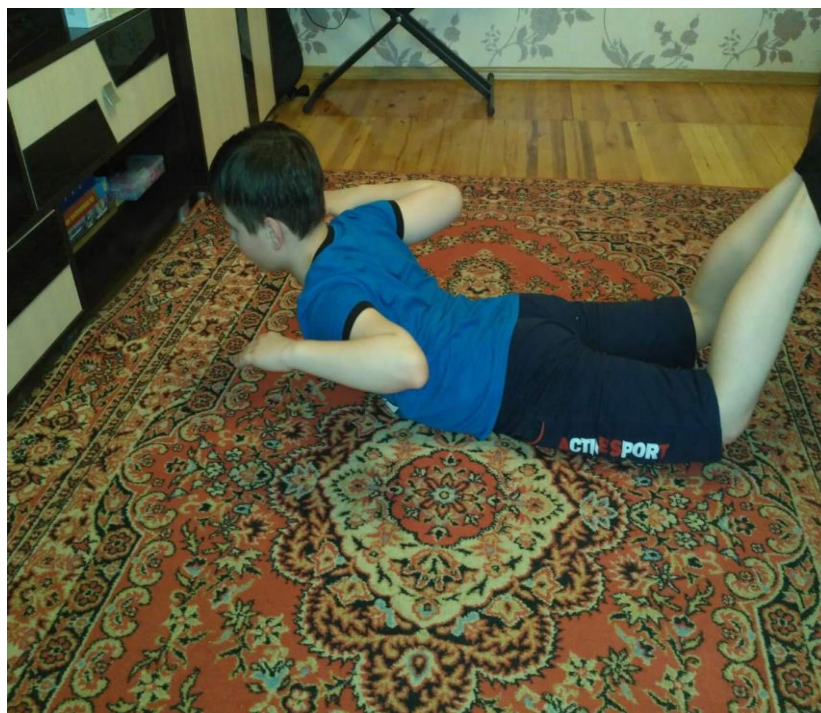


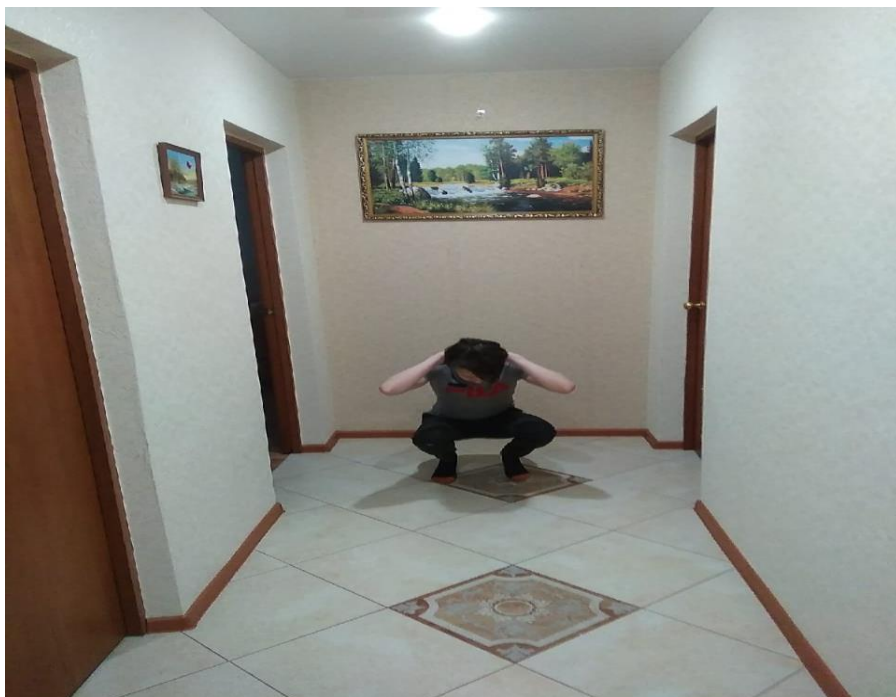
Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя Домрачева В.Н.



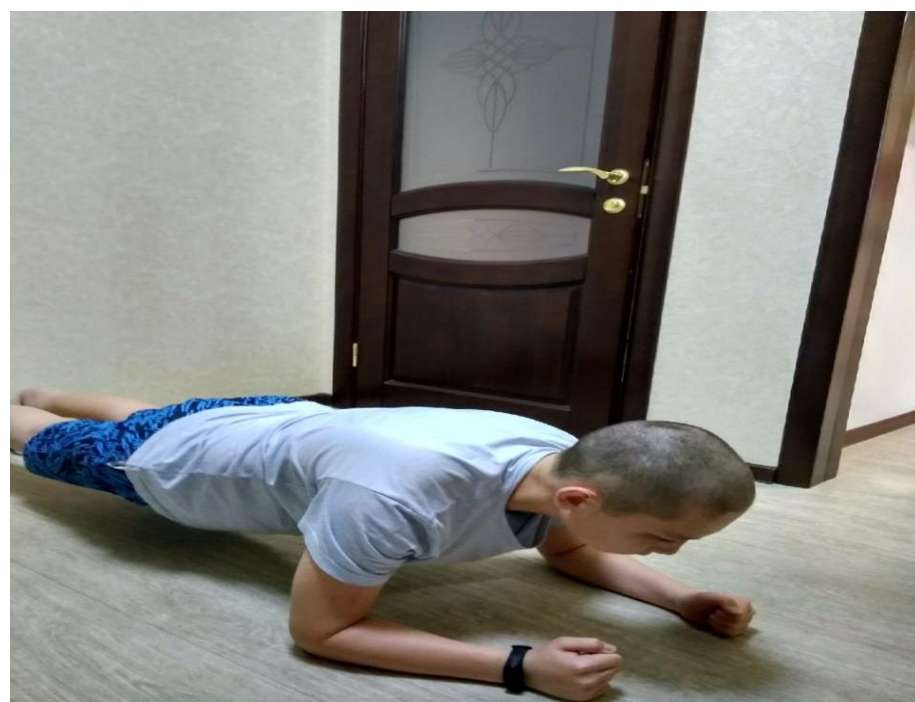
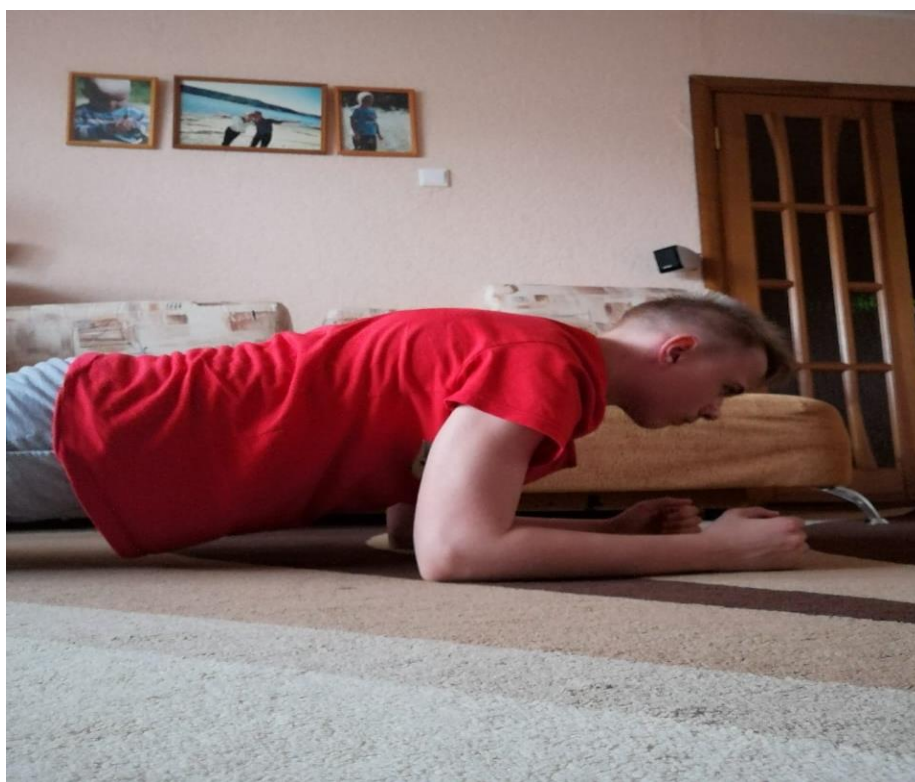
Упражнение на пресс



Упражнение на укрепление мышц спины



Приседание с руками за головой



Упражнение «Планка»



Отжимание от пола



Подтягивание на перекладине