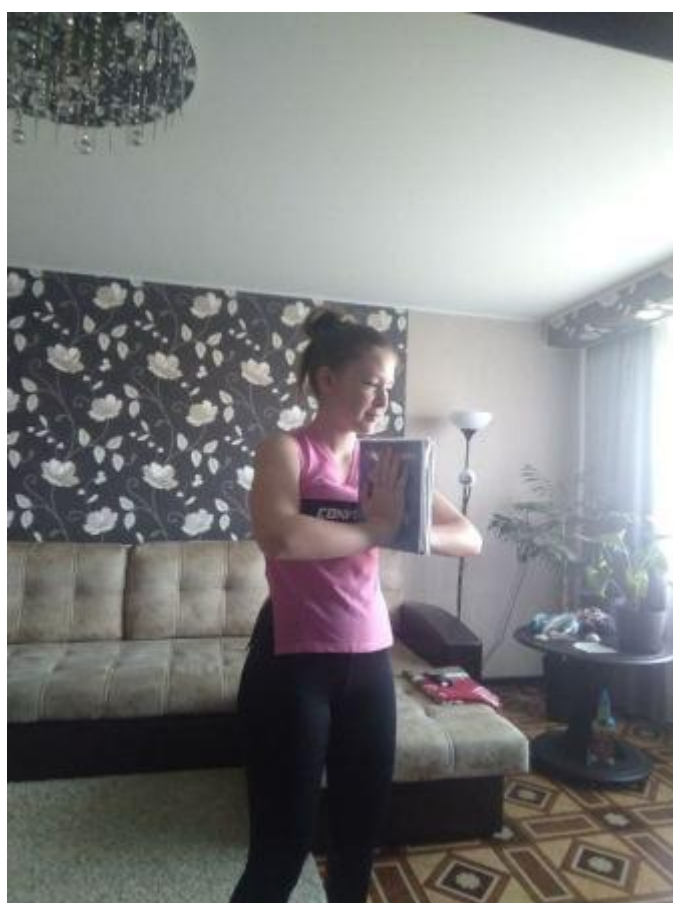


Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя по волейболу Н.В.Козыревой



Упражнение «планка»



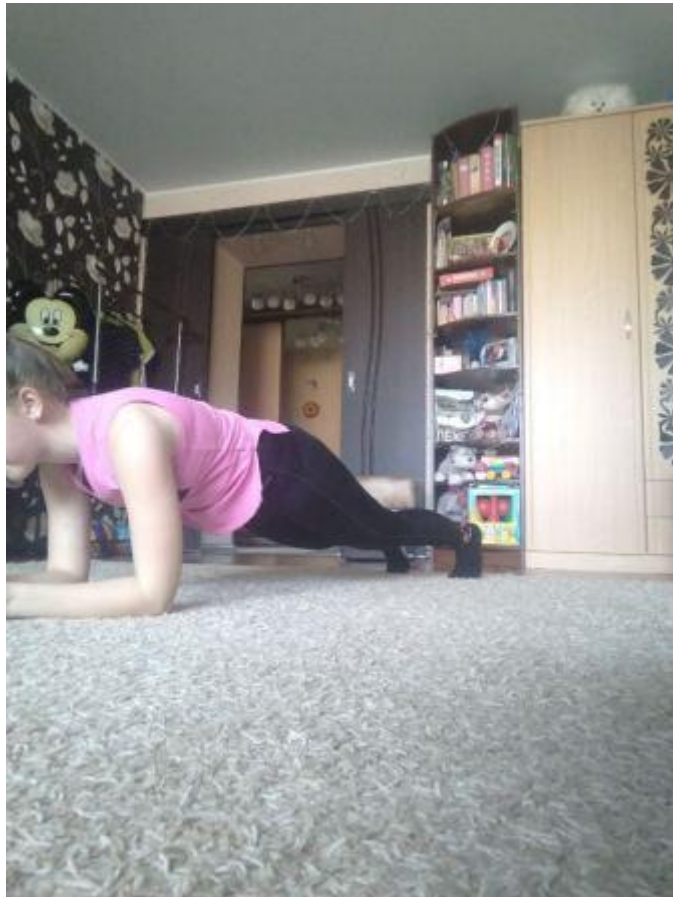
Упражнение на бицепс



Упражнение для мышц ног



Упражнение на мышцы рук



Упражнение «планка»



Упражнение для мышц брюшного пресса



Упражнение на развитие силы