

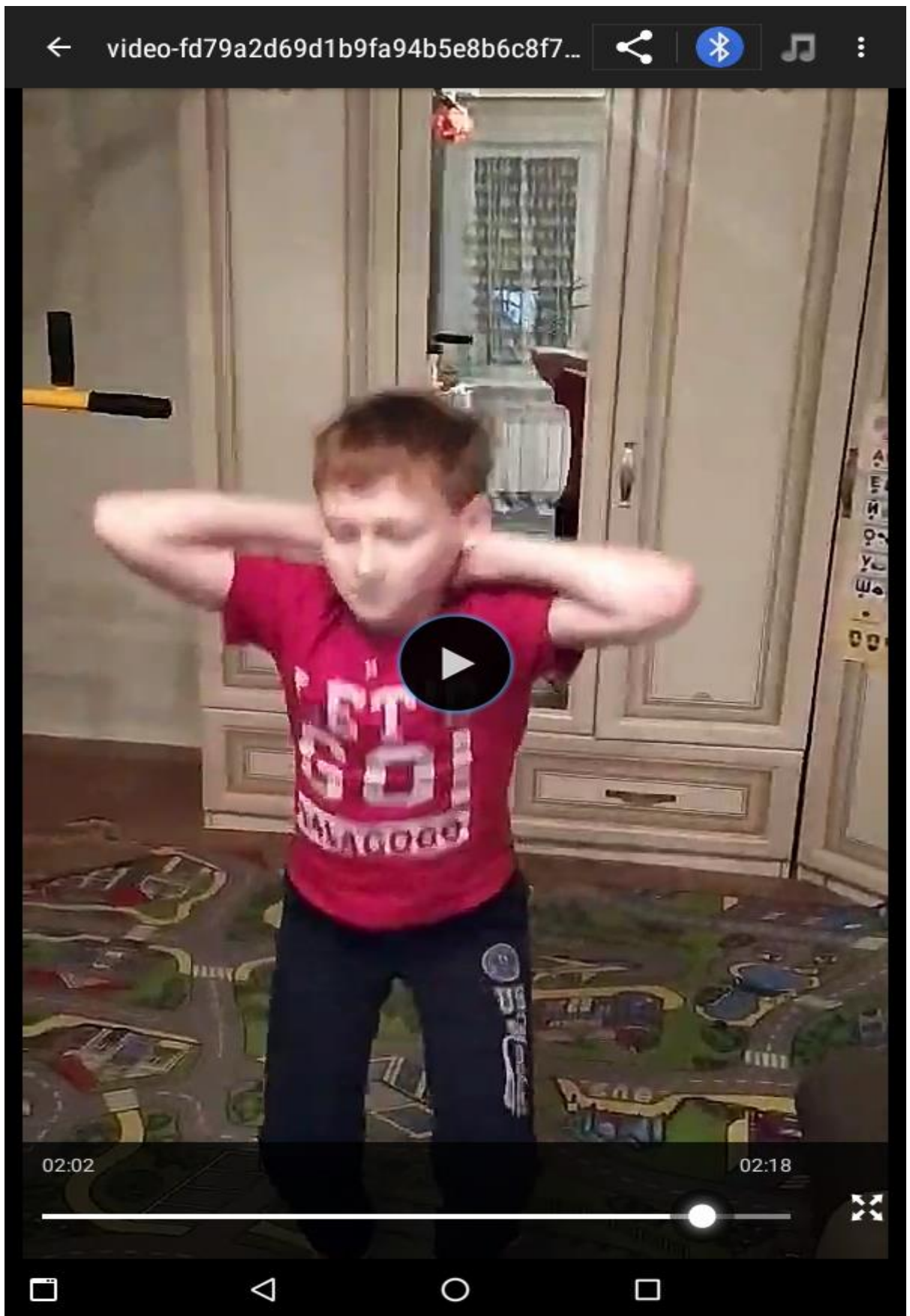
Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя В.А.Альмакова



отжимание от пола в упоре лежа



обратные отжимания в упоре на стуле



Приседания



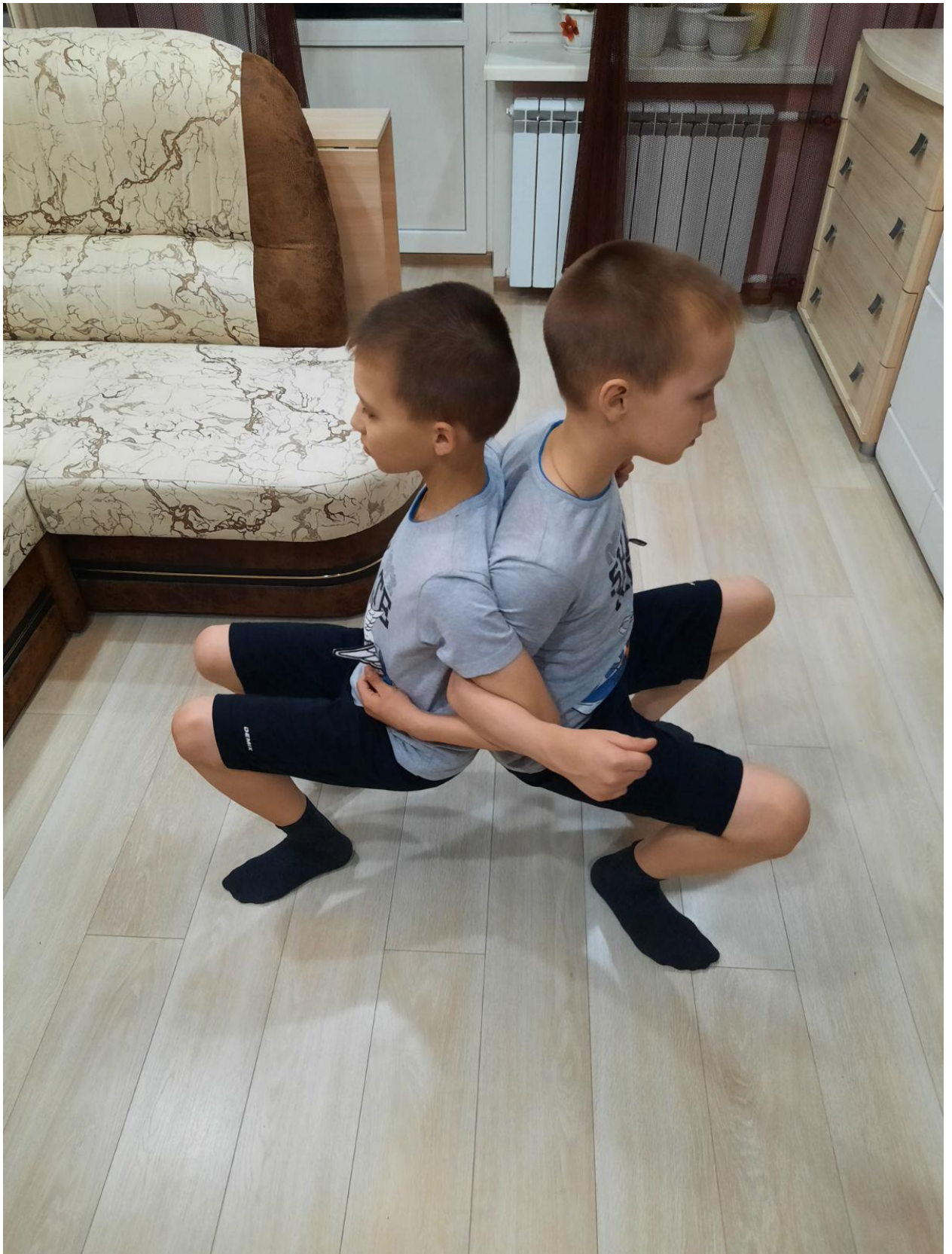
Общеразвивающее упражнение на плечи



отжимание от пола в упоре лежа



"Планка" в упоре на локтях



Приседание в паре с партнером



Подъем туловища из положения лежа на спине