

Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя З.Н.Голубевой

Тема занятия «Отработка положений: лёжа, стоя. ОФП, СФП»





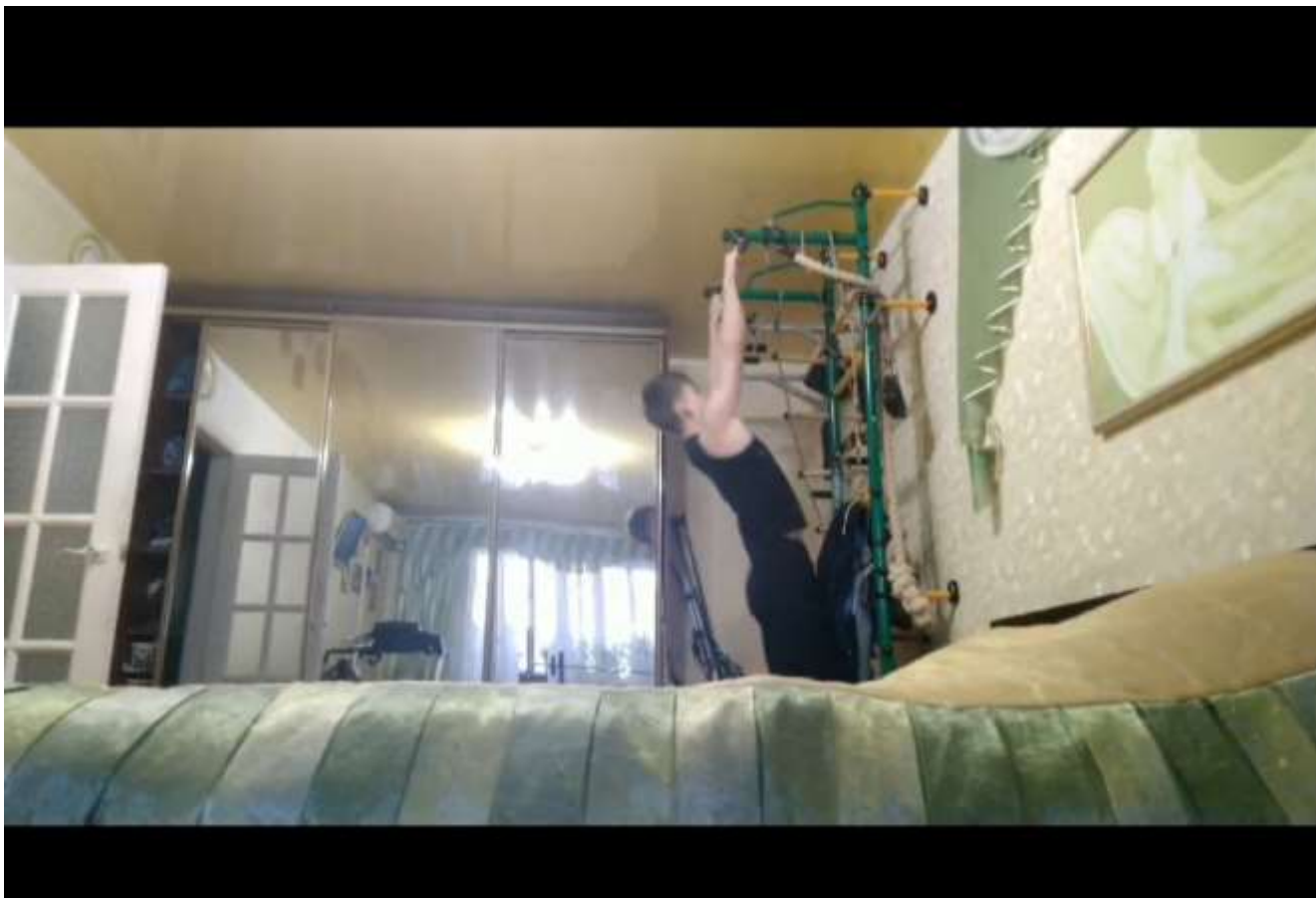
Бег на тренажере



Упражнение со штангой



Подтягивания



Подтягивания



Упражнение со штангой



Упражнение с гантелью