

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



Упражнение «велосипед»



Упражнение для мышц бедра



Упражнение «стульчик»



Упражнение «планка»



Упражнение «велосипед»



Упражнение «стульчик»