

Отчёт о дистанционном обучении тренера-преподавателя по пулевой стрельбе Голубевой З.Н.



Отработка положения «стоя» с увеличением нагрузки





Отработка положения «стоя» с увеличением нагрузки





Отработка положения «стоя» с увеличением нагрузки



Отработка положения «стоя» с увеличением нагрузки



Подтягивания





Подтягивания



Подтягивания

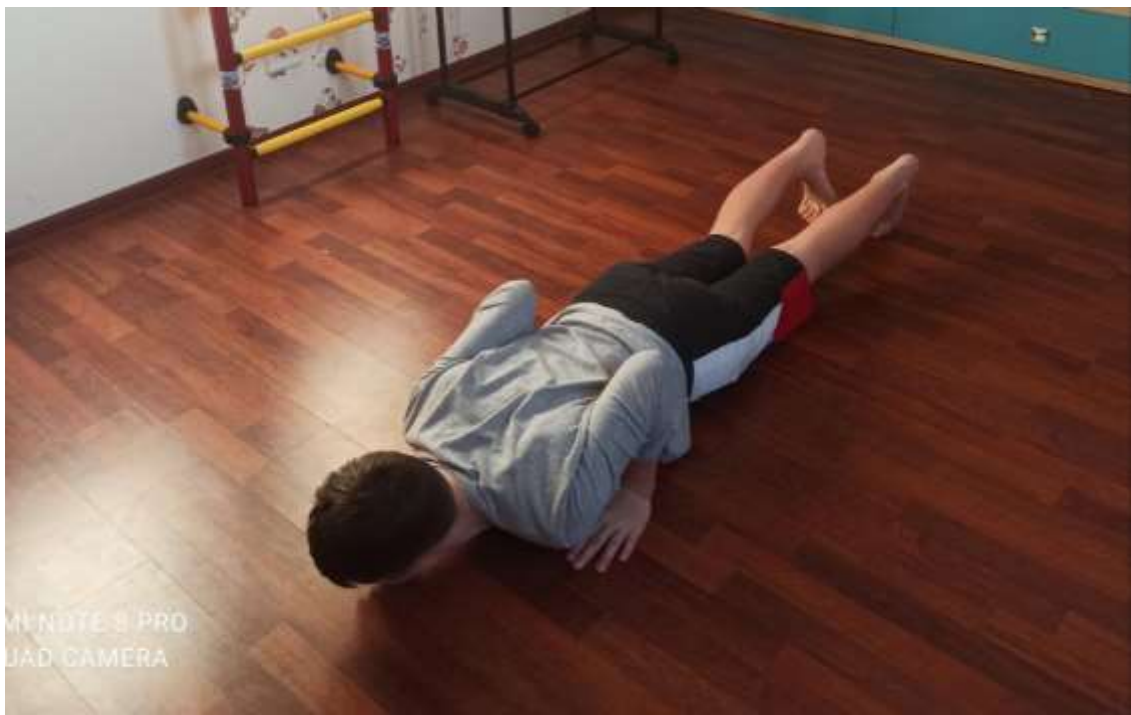


Упражнение на пресс



Отжимания





Отжимания

