

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



Стоя с имитацией выстрела





Имитация выстрела мысленно. Выполняем во время положения «стоя» 20 мин.



В течение 20 мин. удерживаем оружие с имитацией выстрела.  
Делаем три подхода по 20 мин.





СФП. Упражнение на равновесие.  
Стоим на одной ноге, руки скрещены на груди.





Упражнение на равновесие