

Дата проведения занятия	Тема занятия	Материал к занятию
08.12.2021	Гибкость спины, пресс.	https://www.youtube.com/watch?v=lqaxeulWbfw https://www.youtube.com/watch?v=aj27ccnHOy8
10.012.2021	Силовой комплекс.	https://www.youtube.com/watch?v=F6jR5J3jl0g https://www.youtube.com/watch?v=amhF4QojMGw
13.12.2021	Техника рук.	https://www.youtube.com/watch?v=eJQ3Ru45g5c