

| Дата проведения занятия | Тема занятия | Материал к занятию |
|--------------------------------|--|---|
| 30.10.2021 | Разминка, махи, растяжка, стойки, блоки. | https://www.youtube.com/watch?v=1fFjpbZBgpA |
| 2.11.2021 | Упражнения на растяжку ног. | https://www.youtube.com/watch?v=cyg0WJEhHdk |
| 6.11.2021 | Разминка, махи, растяжка, хьенги, удар йоп чаги. | https://www.youtube.com/watch?v=BoBoNGHF5QE |