

<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Материал к занятию</b>
04.03.2025	Разминка, махи, растяжка, стойки, блоки.	<a href="https://vkvideo.ru/video-90982795_456239104">https://vkvideo.ru/video-90982795_456239104</a>
06.03.2025	Упражнения на растяжку ног.	<a href="https://vkvideo.ru/video-4542938_456239103">https://vkvideo.ru/video-4542938_456239103</a>
11.03.2025	Разминка, махи, растяжка, хьенги, удар йоп чаги.	<a href="https://vkvideo.ru/video-90982795_456239104">https://vkvideo.ru/video-90982795_456239104</a> <a href="https://vkvideo.ru/video-193422132_456239575">https://vkvideo.ru/video-193422132_456239575</a>
13.03.2025	Гибкость спины, пресс.	<a href="https://vkvideo.ru/video-216599464_456239377">https://vkvideo.ru/video-216599464_456239377</a>
15.03.2025	Подводящие упражнения прямого удара рукой в движении.	<a href="https://vkvideo.ru/video-71089325_456239178">https://vkvideo.ru/video-71089325_456239178</a>