Мазурайтис Е.С.

1. Разминка. Комплекс ОРУ.

<https://yandex.ru/video/preview/?text=разминка%20ору%20упражнения%20видео&path=wizard&parent-reqid=1605162938335230-385336668058730747000113-production-app-host-vla-web-yp-340&wiz_type=xl&filmId=1214309881407025183>

1. Основная часть (комплекс статических упражнений).

<https://www.instagram.com/p/CHg4laQAgv4/?igshid=1kye2s4iz9i0y>

1. Заминка, упражнение на растягивание.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2575386791132273808&text=%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%2C+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Разминка. Комплекс ОРУ.

<https://yandex.ru/video/preview/?text=разминка%20ору%20упражнения%20видео&path=wizard&parent-reqid=1605162938335230-385336668058730747000113-production-app-host-vla-web-yp-340&wiz_type=xl&filmId=1214309881407025183>

1. Основная часть комплекс ОФП (сгибание-разгибание рук в упоре сзади).

<https://www.instagram.com/tv/CHg6fDLAy--/?igshid=t0jyemc354o>

1. Заминка-растяжка после тренировки.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2575386791132273808&text=%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%2C+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Разминка. Комплекс ОРУ.

<https://yandex.ru/video/preview/?text=разминка%20ору%20упражнения%20видео&path=wizard&parent-reqid=1605162938335230-385336668058730747000113-production-app-host-vla-web-yp-340&wiz_type=xl&filmId=1214309881407025183>

1. Основная часть комплекс ОФП (сгибание-разгибание рук в упоре лежа).

<https://www.instagram.com/tv/CHg7ZsiAESg/?igshid=10j7hc181gr1w>

1. Заминка-растяжка после тренировки.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2575386791132273808&text=%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%2C+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE>