<https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1

Разминка 6 упражнений

Основная часть: Имитация передач сверху, снизу

ОФП № 1 для всего тела

<https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2

Разминка 6 упражнений

Основная часть: Имитация нападающего удара

ОФП № 1 для мышц брюшного пресса

<https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3

Разминка 6 упражнений

Основная часть: Имитация подачи

ОФП № 1 для ягодиц

<https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4

Разминка 6 упражнений

Основная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним

ОФП № 1 для мышц рук

<https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5

Разминка 6 упражнений

Основная часть: Упражнения с мячом

ОФП № 1 для мышц ног