

Урок №8 (15.09.2025-19.09.2025)

Тема уроку: Низький старт

1. Комплекс загальнорозвиваючих вправ:

<https://www.youtube.com/watch?v=twEBhqvVwUU>

2. Переглянути відео: <https://www.youtube.com/watch?v=rs4fv8cePi0>

3. ДЗ: піднімання тулуба 30 сек.

Зворотній зв'язок:

vadimtkachenko62@gmail.com

dimonshep199325@gmail.com