

Разминка:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=257&v=gMbeRBI5UKM&feature=emb_logo

Юный спортсмен 1.1, ОФП 1.1, 2.1

Упражнения 1 день: <https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA>

Упражнения 2 день: <https://www.youtube.com/watch?v=Shq9T5YL154&t=324s>