

Разминка

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

Старт 1.1

Упражнения 1 день: <https://www.youtube.com/watch?v=UqObMcQ9ahQo>

Упражнения 2 день: <https://www.youtube.com/watch?v=PYEVxHvhcB4>