15.02.2022

вихід о 08.15 в месенжері

Тема: Волейбол

1.Комплекс ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=k8Y6xuBpR9Q>

2.Вправи для розвитку верхнього плечового пояса.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q_Vx2OUMoXw>

3.Нижня пряма подача.

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

4. Бокові подачі із-за лицьової лінії .

<https://www.youtube.com/watch?v=3ZXzWjmDh30>

5.Піднімання тулуба 15-35р.

6. Хода на свіжому повітрі.