Фитнес

Вторник 14.04

<https://www.youtube.com/watch?v=9zAIijJ_Tt0>

Выполнить функциональную тренировку вместе с инструктором и заснять видео на 1 минуту, как ты занимаешься.

Засними кусочек на 1 минуту, как ты занимаешься по видео. И вышли в чат, либо у себя на странице в инстаграм и не забудь отметить аккаунт школы.

Инструкция:

Скопировать ссылку

Действия навести кнопку мыши на ссылку, левой кнопкой зажать и выделить всю ссылку, правой кнопкой нажать на выделенную ссылку , выбрать строку «Копировать», включаем любой браузер Google, Яндекс и др., далее наводим на белую строку «поиск» , нажимаем правую кнопку мыши, выбираем «Вставить» и далее нажимаем кнопку «Enter» на клавиатуре.

Перейти по ссылке и выполнить тренировку с инструктором.

Среда 15.04

<https://www.youtube.com/watch?v=ZbJPhBvXmwk&t=7s>

Выполнить упражнения на спину с инструктором и заснять видео на 1 минуту, как ты занимаешься.

Засними кусочек на 1 минуту, как ты занимаешься по видео. И вышли в чат, либо у себя на странице в инстаграм и не забудь отметить аккаунт школы.

Инструкция:

Скопировать ссылку

Действия навести кнопку мыши на ссылку, левой кнопкой зажать и выделить всю ссылку, правой кнопкой нажать на выделенную ссылку , выбрать строку «Копировать», включаем любой браузер Google, Яндекс и др., далее наводим на белую строку «поиск» , нажимаем правую кнопку мыши, выбираем «Вставить» и далее нажимаем кнопку «Enter» на клавиатуре.

Перейти по ссылке и выполнить тренировку с инструктором.

Четверг 16.04

<https://www.youtube.com/watch?v=hSMegRQmVbM&list=PLNBmUC5Mb9knSHKN3DMKfBHJDymSoAHks&index=2>

Засними кусочек на 1 минуту, как ты занимаешься по видео. И вышли в чат, либо у себя на странице в инстаграм и не забудь отметить аккаунт школы.

Выполнить тренировку по аэробике с инструктором, вспомнить базовые шаги классической аэробики и записать видео на 1 минуту, как ты занимаешься.

Инструкция:

Скопировать ссылку

Действия навести кнопку мыши на ссылку, левой кнопкой зажать и выделить всю ссылку, правой кнопкой нажать на выделенную ссылку , выбрать строку «Копировать», включаем любой браузер Google, Яндекс и др., далее наводим на белую строку «поиск» , нажимаем правую кнопку мыши, выбираем «Вставить» и далее нажимаем кнопку «Enter» на клавиатуре.

Перейти по ссылке и выполнить тренировку с инструктором.