Фитнес

Вторник 28.04

<https://www.youtube.com/watch?v=5M7Fu-ziB1U&list=PLw1eRbgts3oDZGbwL3ZPZbbFGKRIVbPqI&index=105>

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 в личные сообщения, 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 29.04

<https://www.youtube.com/watch?v=cUxf22GBewc&list=PLw1eRbgts3oDZGbwL3ZPZbbFGKRIVbPqI&index=147>

Выполнить упражнения на пресс и гибкость 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 в личное сообщение, 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 30.04

<https://www.youtube.com/watch?v=G_HyrnC1Dwc&list=PLNBmUC5Mb9knSHKN3DMKfBHJDymSoAHks&index=4>

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

Выполнить тренировку по аэробике с инструктором, выучить связку по 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.