Фитнес

Вторник 26.05

<https://www.youtube.com/watch?v=gUkxot7jq2E&list=PLw1eRbgts3oDBy6Fgz_UsmNSZ087vSGE_&index=57>

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 27.05

<https://www.youtube.com/watch?v=CN2Kp5nuDcw&list=PLw1eRbgts3oDBy6Fgz_UsmNSZ087vSGE_&index=46>

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 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 28.05

<https://www.youtube.com/watch?v=Qux6tK5-nbQ&list=PLw1eRbgts3oDBy6Fgz_UsmNSZ087vSGE_&index=56>

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 на пресс и гибкость 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.

ОТЛИЧНЫХ КАНИКУЛ!!!!!!