

<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Материал к занятию</b>
04.03.2025	Разминка, растяжка.	<a href="https://vkvideo.ru/video-40237571_456239477">https://vkvideo.ru/video-40237571_456239477</a>
06.03.2025	Упражнение на пресс и спину.	<a href="https://vkvideo.ru/video-102341488_456239532">https://vkvideo.ru/video-102341488_456239532</a>
11.03.2025	Разминка, растяжка, статика.	<a href="https://vkvideo.ru/video-190967714_456239030">https://vkvideo.ru/video-190967714_456239030</a>
13.03.2025	Гибкость спины, пресс.	<a href="https://vkvideo.ru/video-216599464_456239377">https://vkvideo.ru/video-216599464_456239377</a>
15.03.2025	Силовой комплекс.	<a href="https://vkvideo.ru/video-90541760_456239175">https://vkvideo.ru/video-90541760_456239175</a> <a href="https://vkvideo.ru/video-90541760_456239176">https://vkvideo.ru/video-90541760_456239176</a>