

## **1. Занятие**

**Тема: «Разминка на различные группы мышц»**

Здравствуйтесь, ребята!

Сегодня мы с вами попробуем сделать общую физическую разминку на различные группы мышц. Разминка перед каждой тренировкой является обязательным элементом тренировочного процесса, особенно перед тренировкой в нашей студии.

Внимательно посмотрите видео разминки, повторите каждое движение по 10 раз, отдых между упражнениями 30 сек.

Снимите видео вашей разминки дома и пришлите в группу.

Будьте здоровы!

[https://cloud.mail.ru/home/VID-20200406-WA0002%20\(1\).mp4](https://cloud.mail.ru/home/VID-20200406-WA0002%20(1).mp4)