02.11., 06.11.2021

Повторить упражнения на координацию. Выполнить упражнение с любыми двумя базовыми шагами аэробики. Видео с выполнением домашнего задания присылать тренеру Кузнецовой Т. А. в вайбер или вк.

<https://vk.com/video-74110840_456239105>

<https://vk.com/video-35217149_456245316>   
каждое упражнение выполняем 10 -12 раз 3 подхода после предварительной разминки, пауза между подходами не более 1 минуты.