**3 год обучения: 02.11., 05.11.2021**

**4 год обучения: 30.10. 02.11., 03.11., 06.11.**

<https://vk.com/video-74110840_456239107>  
Повторить упражнения на координацию. Выполнить упражнение с любыми тремя базовыми шагами аэробики. Видео с выполнением домашнего задания присылать тренеру Кузнецовой Т. А. в вайбер или вк.

<https://vk.com/video-35217149_456240212>   
каждое упражнение выполнять по 12-15 раз 3-4 подхода после предварительной разминки, в конце занятия растяжка.