НП-1 предспортивная Богданов АВ

Чехова Елена Сегодня, 12:38
Кому: вам

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбол, группы НП-1 предспортивная, в количестве 22 человек, на период с 30.03.2020
по 05.04.2020 выполнен в полном объеме.

Ежедневные занятия для самостоятельного выполнения дома.

В данной тренировке нужно выполнять 2-3 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.

☝ Начинаем с разминки :

- легкий бег на месте;
- рывки руками перед грудью;

Ответить Переслать

Ознакомились | Информация принята, спасибо | Принято во внимание

- выпады;

ЖК Чистое небо м. Комендантский пр-т

Квартира у Юнтоловского лесопарка. 1й взнос от 2,4 млн.р+20 т.р/мес! Сделка онлайн.

18+ spbrealty.ru

Замена дисплея на 7 Plus

Выезд мастера. Замена дисплея iPhone в Санкт-Петербурге. Звоните!

spets-apple.c...

Скидка 30 850р. на премиум-фитнес!

Скидка на годовой абонемент 30 850р. Онлайн-оформление договора. Успейте до 30.04!

parusclub.ru

Откройте счёт для бизнеса

Обслуживание от 0 ₽/месяц. 4 тарифа без скрытых

Т-3 спортивная Богданов АВ

Чехова Елена Сегодня, 12:37
Кому: вам

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбол, группы Т-3 спортивная, в количестве 16 человек, на период с 30.03.2020
по 05.04.2020 выполнен в полном объеме.

Ежедневные занятия для самостоятельного выполнения дома.

В данной тренировке нужно выполнять 2-3 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.

☝ Начинаем с разминки :

Ответить Переслать

Понял, большое спасибо | Хорошо, спасибо за информацию | Хорошо

Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное

Замена дисплея на 7 Plus

Выезд мастера. Замена дисплея iPhone в Санкт-Петербурге. Звоните!

spets-apple.c...

Скидка 30 850р. на премиум-фитнес!

Скидка на годовой абонемент 30 850р. Онлайн-оформление договора. Успейте до 30.04!

parusclub.ru

Кварцвиниловая плитка - от 999 р/м2

47 мировых брендов! Замковая кварц виниловая плитка от 999 р/м2. Все в наличии!

skill-spb.ru

Малоэтажный ЖК EcoCity. Метро Парнас.

Готовые экоквартиры от 3,5 млн. на зеленых