**Занятие 20**

**Разминка – ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ И ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ**

<https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c>

**Выполните упражнения, показанные на рисунке.**

**Все упражнения повторить по 15 раз (сделать 2 подхода)**

****

**Выполнить упражнения – 2 подхода по 10 раз**

****