1. Выполнить комплекс упражнений разминки - <https://youtu.be/RfcYle7sg2c>

2.Выполнить комплекс специальных беговых упражнений - <https://youtu.be/9T6OppWPiPA>

Видеоотчет выполнения **комплекса специальных беговых упражнений** нужно прислать на WhatsApp (номер телефона 89181593177) в течение недели.