

**Примерные комплексы упражнений в условиях
дистанционной формы обучения**

ссылка	содержание	время
https://youtu.be/1nST5GRF8bk (коврик, гантели, лента)	Силовая тренировка (Медведева Т.Г., Анучин Д.С., Склярова Н.В.)	20 мин., 50 сек.
https://youtu.be/pkFqQd3Mqm0 (коврик, мяч)	Футбол функционал (Анучин Д.С., Медведева Т.Г., Склярова Н.В.)	15мин. 54 сек.
https://youtu.be/Gt3GXugjRP8 (кольцо для пилатеса, коврик)	Пилатес с изотоническим кольцом (Мицулина М.П., Склярова Н.В., Садыкова Н.Р., Уколов М.В.)	33мин., 47 сек.
https://youtu.be/3Y4PHDxmhKk (коврик)	Сила и баланс Часть 2 (Мицулина М.П., Склярова Н.В., Садыкова Н.Р., Анучин Д.С.)	24 мин., 56 сек.
https://youtu.be/dlQrUY71984 (коврик, степ-платформа для девушек (не обязательно))	Функциональная тренировка Часть 2 (Уколов М.В., Мицулина М.П., Склярова Н.В., Садыкова Н.Р., Анучин Д.С.)	9 мин., 24 сек.
https://youtu.be/lfiktzJ0sPg (коврик, 2 теннисных мяча, кирпич для йоги или книга)	Самомассаж с использованием теннисных мячей (Садыкова Н.Р., Склярова Н.В., Мицулина М.П.)	39 мин., 37 сек.
https://youtu.be/YXBFbbz9m8g (коврик, степ-платформа для девушек (не обязательно))	Функциональная тренировка Часть 1 (Уколов М.В., Анучин Д.С., Склярова Н.В., Мицулина М.П.)	11 мин., 51 сек.
https://youtu.be/mfywdxDc0hk (коврик, кирпич для йоги или книга, ремень для йоги или лента)	Стретчинг часть 1 (Садыкова Н.Р., Мицулина М.П., Склярова Н.В., Анучин Д.С.)	30 мин., 40 сек.
https://youtu.be/58eR3q1QFXY (коврик)	Йога для начинающих (Садыкова Н.Р., Анучин Д.С., Склярова Н.В., Мицулина М.П.)	32 мин., 33 сек.
https://youtu.be/5urxfvjBxsU (коврик)	Укрепление мышц кора (Мицулина М.П., Садыкова Н.Р., Склярова Н.В., Анучин Д.С.)	31мин., 13 сек.

https://youtu.be/sZdbrx8m2Xw (коврик)	Комплекс на укрепление мышц ног и пресса (Анучин Д.С.)	21 мин.
https://youtu.be/cCGOdW2VJlc (коврик)	Комплекс на укрепление мышц спины и брюшного пресса (Анучин Д.С., Тарбеев Н.Н., Козловский А.Н.)	28 мин.
https://youtu.be/bbCCKJDx75Q (коврик, мяч)	Баланс и координация (Анучин Д.С., Жулькина Е.Л.)	18 мин.
https://youtu.be/WrOiYCz5CFM (коврик, гантели)	Силовая выносливость (Медведева Т.Г., Тарбеев Н.Н., Подшивалова М.В., Сабуркин П.А.)	46 мин., 29 сек.