Видео тренировок можно посмотреть по закрытым ссылкам на YouTube

**Start Up**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=XVKmsTyjH-Q> Тренировка 1

2. <https://www.youtube.com/watch?v=va-fgtqaKOQ> Тренировка 2

3. <https://www.youtube.com/watch?v=0mBae7v-WrM> Тренировка 3

4. <https://www.youtube.com/watch?v=I6ybzWfyfxE> Тренировка 4

5. <https://www.youtube.com/watch?v=2ON4DAKx1jI> Тренировка 5

6. <https://www.youtube.com/watch?v=SyNO7jit30w> Тренировка 6

7. <https://www.youtube.com/watch?v=UpZHuJP47sM> Тренировка 7

8. <https://www.youtube.com/watch?v=4PjesJQ2P-Q> Тренировка 8

9. <https://www.youtube.com/watch?v=__TDajlmLmQ> Тренировка 9

10. <https://www.youtube.com/watch?v=pebzQqAwfnI> Тренировка 10