Видео тренировок можно посмотреть по закрытым ссылкам на YouTube

**SUPER FIT**

1. [https://youtu.be/HST\_kGK3ves](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/HST_kGK3ves__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4AT7WAwy$)

Тренировка 1

2. [https://youtu.be/RYpv9Ac8aEY](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/RYpv9Ac8aEY__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4OaMmWF6$) Тренировка 2

3. [https://youtu.be/Fs9-8lni7GM](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/Fs9-8lni7GM__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4EfHyqhs$) Тренировка 3

4. [https://youtu.be/ZwFSEg-CU\_I](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/ZwFSEg-CU_I__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4H6B8FKM$) Тренировка 4

5. [https://youtu.be/OoioicYwHpA](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/OoioicYwHpA__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4CTUlybU$) Тренировка 5

6. [https://youtu.be/Xyd2c8wS1iM](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/Xyd2c8wS1iM__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4HZfh_Dl$) Тренировка 6

7. [https://youtu.be/W0pQJJ0pW8o](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/W0pQJJ0pW8o__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4CZhNR9H$) Тренировка 7

8. [https://youtu.be/WVxld7ViG60](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/WVxld7ViG60__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4N1jD6an$) Тренировка 8

9. [https://youtu.be/o3uIjnwJllI](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/o3uIjnwJllI__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4Kpd7y6H$) Тренировка 9

10. [https://youtu.be/3E0Si8nV46I](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/3E0Si8nV46I__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4MCt1cb-$) Тренировка 10

11. [https://youtu.be/XbbjRzU2moc](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/XbbjRzU2moc__;!!MOA0!Mr4oB-VXLWI61gqh_MJe_f7VYO5HEa938CO9IJOf0U8uZlNe-TvjVeAEu7c63sNE4G_KmUN8$) Тренировка 11