Видео тренировок можно посмотреть по закрытым ссылкам на YouTube

**SUPER HIIT**

1. [https://youtu.be/JB1FOnWdmhI](https://urldefense.com/v3/__https:/youtu.be/JB1FOnWdmhI__;!!MOA0!IO_F8DxsVn9vg5oszttk3erk0DyYVF0hTV_i4ePQjr85geqLSkVNJx6BH6DOgBU3g1QBxnZH$)  Тренировка 1

2. [https://youtu.be/qipvO-zBbZU](https://urldefense.com/v3/__https:/youtu.be/qipvO-zBbZU__;!!MOA0!IO_F8DxsVn9vg5oszttk3erk0DyYVF0hTV_i4ePQjr85geqLSkVNJx6BH6DOgBU3g6HhOSEm$) Тренировка 2

3. [https://youtu.be/3N1bN1CVMHQ](https://urldefense.com/v3/__https:/youtu.be/3N1bN1CVMHQ__;!!MOA0!IO_F8DxsVn9vg5oszttk3erk0DyYVF0hTV_i4ePQjr85geqLSkVNJx6BH6DOgBU3g2KgWCNe$) Тренировка 3

4. [https://youtu.be/0U06pxpBGZA](https://urldefense.com/v3/__https:/youtu.be/0U06pxpBGZA__;!!MOA0!IO_F8DxsVn9vg5oszttk3erk0DyYVF0hTV_i4ePQjr85geqLSkVNJx6BH6DOgBU3g7RyHUlc$) Тренировка 4

5. [https://youtu.be/iopDXGUeRak](https://urldefense.com/v3/__https:/youtu.be/iopDXGUeRak__;!!MOA0!IO_F8DxsVn9vg5oszttk3erk0DyYVF0hTV_i4ePQjr85geqLSkVNJx6BH6DOgBU3gwwzmxO2$) Тренировка 5

6. [https://youtu.be/4rxL66opqEo](https://urldefense.com/v3/__https:/youtu.be/4rxL66opqEo__;!!MOA0!IO_F8DxsVn9vg5oszttk3erk0DyYVF0hTV_i4ePQjr85geqLSkVNJx6BH6DOgBU3gwGxhQ4V$) Тренировка 6

7. [https://youtu.be/RLQP7AzCQk4](https://urldefense.com/v3/__https:/youtu.be/RLQP7AzCQk4__;!!MOA0!IO_F8DxsVn9vg5oszttk3erk0DyYVF0hTV_i4ePQjr85geqLSkVNJx6BH6DOgBU3g_32o8yt$) Тренировка 7

8. [https://youtu.be/rLrC1RgbnG4](https://urldefense.com/v3/__https:/youtu.be/rLrC1RgbnG4__;!!MOA0!IO_F8DxsVn9vg5oszttk3erk0DyYVF0hTV_i4ePQjr85geqLSkVNJx6BH6DOgBU3g6OimmeF$) Тренировка 8