Видео тренировок можно посмотреть по закрытым ссылкам на YouTube

**Super Pop-Up**

1. [https://youtu.be/xEMcHqX5PGg](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/xEMcHqX5PGg__;!!MOA0!NrgaGbNVW6oqltwwHGCg4IZRGTm4AtwLo2LthesMt9EWrJcHX-UqnuN70yknlHr_E4ioHHEe$) Тренировка 1

2. [https://youtu.be/1MjwrdxHygs](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/1MjwrdxHygs__;!!MOA0!Nn0rDNS9etnYu9T3w7G3P59Z7PYg0nvRnB8VZopm4tUTHdL0kiAZRu47nN1TP30a-q4184vj$) Тренировка 2

3. [https://youtu.be/8zV8J9H9Hls](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/8zV8J9H9Hls__;!!MOA0!Nn0rDNS9etnYu9T3w7G3P59Z7PYg0nvRnB8VZopm4tUTHdL0kiAZRu47nN1TP30a-gOugGho$) Тренировка 3

4. [https://youtu.be/TCK3m1Te2ZY](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/TCK3m1Te2ZY__;!!MOA0!Nn0rDNS9etnYu9T3w7G3P59Z7PYg0nvRnB8VZopm4tUTHdL0kiAZRu47nN1TP30a-jrssSuj$) Тренировка 4

5. [https://youtu.be/j7-3YUCN12Y](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/j7-3YUCN12Y__;!!MOA0!Nn0rDNS9etnYu9T3w7G3P59Z7PYg0nvRnB8VZopm4tUTHdL0kiAZRu47nN1TP30a-i_pSGyc$) Тренировка 5

6. [https://youtu.be/slu82Sp8JIA](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/slu82Sp8JIA__;!!MOA0!Nn0rDNS9etnYu9T3w7G3P59Z7PYg0nvRnB8VZopm4tUTHdL0kiAZRu47nN1TP30a-qS80NPR$) Тренировка 6

7. [https://youtu.be/L\_ysVFzY-Xc](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/L_ysVFzY-Xc__;!!MOA0!Nn0rDNS9etnYu9T3w7G3P59Z7PYg0nvRnB8VZopm4tUTHdL0kiAZRu47nN1TP30a-qtu5a_P$) Тренировка 7

8. [https://youtu.be/xC-9srCvFFI](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/xC-9srCvFFI__;!!MOA0!Nn0rDNS9etnYu9T3w7G3P59Z7PYg0nvRnB8VZopm4tUTHdL0kiAZRu47nN1TP30a-hcaogGH$) Тренировка 8

9. [https://youtu.be/1xQLw51IC4U](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/1xQLw51IC4U__;!!MOA0!Nn0rDNS9etnYu9T3w7G3P59Z7PYg0nvRnB8VZopm4tUTHdL0kiAZRu47nN1TP30a-i9HRhBG$) Тренировка 9

10. [https://youtu.be/f1BYCop6e9M](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/f1BYCop6e9M__;!!MOA0!Nn0rDNS9etnYu9T3w7G3P59Z7PYg0nvRnB8VZopm4tUTHdL0kiAZRu47nN1TP30a-nkpVpAT$) Тренировка 10