

7.04. Физкультура.

Выполняем 15 приседаний, потом 10-15 отжиманий и упражнения на гибкость.

А теперь разминка. Надеваем спортивную удобную одежду и танцуем с Фиксиками!

<https://www.youtube.com/watch?v=l rSyOiae2u8>