Комплекс для разминки мышц:  
<https://drive.google.com/file/d/1pCYGuzDQJt2T93imBMvUk5VigRYzkrJz/view>  
Комплекс на развитие силы мышц:  
<https://drive.google.com/file/d/131cR0dxpHf818feF4Id9W1kIx6o0SmGe/view>  
Комплекс упражнений на развитие гибкости:  
<https://drive.google.com/file/d/1sw6oANIbmNf1QunH_MlJsCPC-_tO5LtM/view>