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>