

Разминка на 10 минут перед тренировкой от Александра Исаева,

Мы уже выкладывали вариант общей [разминки от Анастасии Мельниковой \(7 минут\)](#). Теперь вариант общей разминки Александра Исаева, на 10 минут.

Используйте разные варианты, чтобы не приедалось. А мы запишем для вас новые разминки с другими тренерами.