Видеоуроки для саморазвития физических качеств

***Для девушек:***

1. **Лучшая** **утренняя** **зарядка / Best morning exercises.** URL:<https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=BUY8FM0o52c&feature=emb_logo>
2. **Pilates - полная тренировка.** URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Ud66p666sUU&feature=emb_logo>
3. **Аэробика дома.** URL:<https://www.youtube.com/watch?v=d5bznQLUUuc>
4. **Развиваем гибкость.** URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94>
5. **Фитнес урок.**(Авторский материал МС, доцент каф. ФКиС КНИТУ-КАИ Кузнецова Г.П.)  URL:

<https://youtu.be/0TAAx0CHwzs>    <https://youtu.be/zxC_30nT600>    <https://youtu.be/vkxAe2CDxLc>  <https://youtu.be/nMRCcSM2HfU>  <https://youtu.be/FDq714I1Q5c><https://youtu.be/OH7dFWLArq4>  <https://youtu.be/cCUOjFIhfgE>    <https://youtu.be/yoT8c69W7MQ>  <https://youtu.be/YaxJsYXNrM4>  <https://youtu.be/GQQqTLWC1Ig>  <https://youtu.be/7ba-2wcXAh8>     <https://youtu.be/LwM2Ad0cH_c>                      <https://youtu.be/fil-GOO_E6I>      <https://youtu.be/d2LgsVksljY>       <https://youtu.be/JpgQF84WYuo>

***Для юношей:***

1. **Упражнения для всего тела в домашних условиях** <https://youtu.be/Z39Q4gaZZX0>
2. **Домашняя программа силовых тренировок**<https://www.youtube.com/watch?v=hzUoiandw70>
3. **Семь домашних тренировок** <https://www.championat.com/lifestyle/article-3997081-kak-trenirovatsja-doma-i-chem-zanjatsja-na-karantine-tabata-joga-kardio-stretching.html>
4. **Программа силовых тренировок с весом тела** <https://fitseven.ru/gid-novichka/domashnie-trenirovki>
5. **Программа тренировок дома для мужчин** <https://bestbodyblog.com/programma-trenirovok-doma-dlya-muzhchin/>
6. **Бесплатные приложения для занятий спортом дома** <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-besplatnyh-prilozhenij-dlya-zanyatij-sportom-doma-1066060/>