











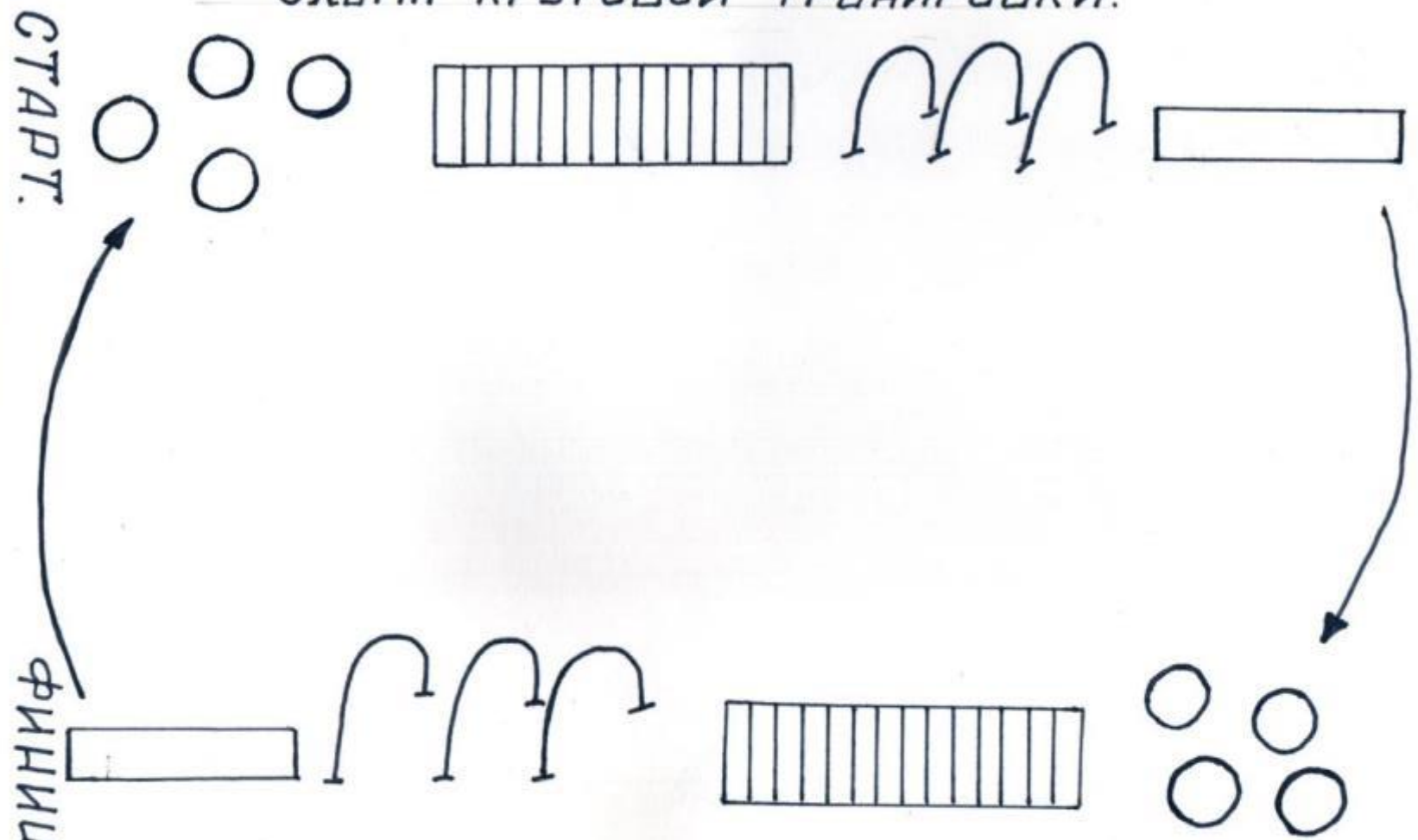








СХЕМА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.



Ω - дуги, □ - гимнастическая скамейка
Условные обозначения: ○ - „островки“, ▨ - массажная дорожка



