Зарядка на каждый день.

[](https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA)[](https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4)Понедельник. Вторник.

[](https://www.youtube.com/watch?v=_WTx5Jw-mLQ)[](https://www.youtube.com/watch?v=b0lnHl0cxGo)Среда. Четверг.

[](https://www.youtube.com/watch?v=AKuouDBQtOY)Пятница