Зарядка на каждый день.

[](https://www.youtube.com/watch?v=rSK2tlnNKgc)[](https://www.youtube.com/watch?v=trG06Jga0iA)Понедельник. Вторник.

[](https://www.youtube.com/watch?v=r_gqIQlwXU0)[](https://www.youtube.com/watch?v=EF_J6gz6Ufk)Среда. Четверг.

[](https://www.youtube.com/watch?v=fDE6it-Nexc)Пятница