Выполнять комплекс разминочных и общефизических упражнений волейболистов http://www.volley4all.net/training/180-phizicaltrain.html Отправить на почту [konin1984e@yandex.ru](mailto:konin1984e@yandex.ru) Фото либо видео отчет не более 10 сек к 2.05.