

# Новые форматы тренировок

Так как вся страна погружена в самоизоляцию а тренироваться как то надо , вот и выбрали такой формат при котором преобладают домашние тренировки или в уединенных местах без скопления людей.

Поэтому прошу делать учеников фото отчеты , все же приятно увидеть всех вместе за любимым делом в одном коллаже, это хорошо единит и добавляет идей для творчества и тренировок

Еще один тренд этого периода – это видео уроки, где можно наглядно показывать и объяснять различные тонкости ушу



тренировки в условиях самоизоляции