

АХИЛЛЕС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



20 высоких подъёмов колена



4 выпада с прыжком



4 подъёма на носки



считая до **20** стойка на носках



20 комбо удар коленом + удар локтем



10 скручиваний колено-к-локтю



10 подъёмов корпуса



10 мостиков на одной ноге