

ПОДНЯТЬСЯ В ВОЗДУХ

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



10 заносов голени назад (в беге на месте)



2 выпада с прыжком



20 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 прыжков с касанием ступни



2 приседания с прыжком