

Якорь

АКТИВНАЯ РАСТЯЖКА ОТ DAREBEE © darebee.com

60 секунд каждое упражнение - 30 секунд каждая нога

3 подхода | до 2 минут отдыха между подходами



удержание
бокового
удара



удержание
фронтального
удара



удержание
поднятого
колена



удержание
сведенных
сзади рук



удержание
сведенных
вверху рук



удержание
в наклоне
вниз



удержание
в наклоне
вперед



удержание
в глубоком
выпаде



удержание
в глубоком
выпаде,
носик
вверх