

АВРОРА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких шагов



10 "колени-к-локтям"



10 подъемов ноги
в сторону



20 высоких шагов



10 "колени-к-локтям"



10 подъемов на носки



20 высоких шагов



10 "колени-к-локтям"



10 поворотов корпуса