

ЖИТЬ & РАДОВАТЬСЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



10 подъемов колена



10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



10 попеременных махов
руками



10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



10 разведений рук