

ВЫИГРЫШ СРАЗУ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



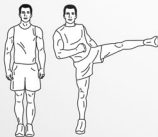
20 высоких подъёмов
колена



10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



10 подъёмов колена
к локтю



20 подъёмов ноги
в сторону



2 приседа с прыжком



10 выпадов с подъёмом
колена