

Беллатрикс

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 захлестов голени назад



5 подъемов на носки



10 захлестов голени назад



10 махов вперед/назад
[левая сторона]



5 подъемов на носки



10 махов вперед/назад
[правая сторона]



10 подъемов ноги в сторону
[левая сторона]



5 подъемов на носки



10 подъемов ноги в сторону
[правая сторона]