

ЛУЧШЕ, ЧЕМ НИЧЕГО

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE
© darebee.com

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



6 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



10 подъемов ноги
в сторону



10 растяжек на бицепс



10 захлестов голени
назад



6 поворотов торса



6 подъемов на носки