

МОДИФИКАЦИЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



20 высоких подъемов колена



20 высоких шагов



4 выпада с прыжком



20 высоких подъемов колена



20 высоких шагов



4 приседания с прыжком



20 высоких подъемов колена



20 высоких шагов



4 взрывных отжимания