

РОЖДЕННЫЕ БЕГАТЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



20 ВЫСОКИХ ПОДЪЕМОВ
КОЛЕНА



10 ВЫСОКИХ ШАГОВ



20 ВЫСОКИХ ПОДЪЕМОВ
КОЛЕНА



5 ПОДЪЕМОВ НА НОСКИ



10 ВЫСОКИХ ШАГОВ



5 ПОДЪЕМОВ НА НОСКИ



20 ВЫСОКИХ ПОДЪЕМОВ
КОЛЕНА



10 ВЫСОКИХ ШАГОВ



20 ВЫСОКИХ ПОДЪЕМОВ
КОЛЕНА