

НИЖНЯЯ ГРАНИЦА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE
ДЛЯ НОГ И ЯГОДИЦ
© darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 4 подхода

УРОВЕНЬ III 5 подходов

ОТДЫХ 2 минуты



10 приседание + подъем
ноги в сторону



10 выпадов из стороны
в сторону



10 выпадов на месте



10 рывков ногой назад



10 подъемов ноги
в сторону



10 разведений ног