

БЫСТРОЕ РАЗВИТИЕ



ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE
[@ darebee.com](https://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода
УРОВЕНЬ II 5 подходов
УРОВЕНЬ III 7 подходов
до 2 минут отдыха
между подходами



4 прыжка "ноги вместе, ноги врозь"

4 высоких подъема колена

2 прыжка из стороны в сторону

8 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

8 высоких подъемов колена

2 прыжка из стороны в сторону

10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"

10 высоких подъемов колена

2 прыжка из стороны в сторону

