

КАРДИО ТРЕНИНГ

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
4 движения "колено-к-локтю"



20 высоких подъемов колена
4 движения "колено-к-локтю"

20 высоких подъемов колена
2 прыжка из стороны в сторону



20 высоких подъемов колена
2 прыжка из стороны в сторону

20 высоких подъемов колена
4 подъема ноги в сторону



20 высоких подъемов колена
4 подъема ноги в сторону