

Кардио Фикс

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 захлестов голени назад



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 прыжков из стороны в сторону



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 прыжков из стороны в сторону