

ПРЕВРАЩЕНИЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 джампинг джек



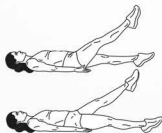
10 подъемов корпуса
Бабочка



10 поворотов корпуса
Русский твист



10 джампинг джек



10 махов ногами



10 V-разведений ног



10 джампинг джек



10 колено-к-локтю



10 поворотов согнутых
в коленях ног