

ГОНКА

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 подъема ноги в планке



4 прыжка с "хлопком" ступнями



10 выпадов с подъемом колена



4 приседания



4 подъема на носки



20 высоких подъемов колена



2 прыжка из стороны в сторону



20 махов ногами