

ХИМЕРА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 выпадов в сторону



20 комбо прыжок + подъем ноги в сторону



10 захлестов голени назад



10 выпадов с подъемом колена



10 выпадов с прыжком



10 "колени-к-локтям"



считая до 10 удержание



10 кругов ногами