

СМЕЛОСТЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 высоких шагов



10 высоких подъемов колена



10 высоких шагов



10 "скалолазов"



10 высоких подъемов колена



10 "скалолазов"



10 захлестов голени назад



10 высоких подъемов колена



10 захлестов голени назад