

СДЕЛАЙ БОЛЬШЕ!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



20 подъемов ноги
в сторону



20 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



20 подъемов ноги
в сторону



20 захлестов голени
назад



20 подъемов ноги
в сторону



20 захлестов голени
назад