

ДВОЙНОЙ РЫВОК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

@ darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



40 высоких подъемов колена глубокий выпад



40 высоких подъемов колена глубокий выпад



20 прыжков "ноги вместе, прыжок в сторону
ноги врозь"



20 прыжков "ноги вместе, прыжок в сторону
ноги врозь"



40 высоких подъемов колена высокий прыжок



40 высоких подъемов колена высокий прыжок