

РАССЛАБЬСЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com



60сек подъемы ноги
в сторону



30сек растяжка
в глубоком выпаде



10сек выпады
из стороны в сторону



60сек подъем ноги + **30сек** удержание
поменять сторону и повторить



10сек собака
головой вниз/вверх



60сек махи ногой + **30сек** удержание
поменять сторону и повторить



10сек растяжка спины