

ЕЩЕ ОДНА МИЛЯ

ТРЕНИРОВКА

ОТ DAREBEE

© darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

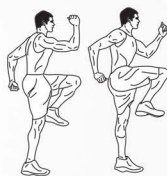
2 минуты отдыха



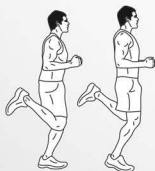
20 ВЫСОКИХ ШАГОВ



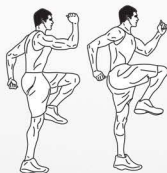
10 ПОДЪЕМОВ НА НОСКИ



20 ВЫСОКИХ ШАГОВ



20 ЗАХЛЕСТОВ ГОЛЕНИ



20 ВЫСОКИХ ШАГОВ



20 ПОДЪЕМОВ КОЛЕНА