

ЕЩЕ БОЛЬШЕ СПЕЦИЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

Уровень I 3 подхода

Уровень II 5 подходов

Уровень III 7 подходов

2 минуты отдых



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 движений "колено-к-локтю"



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 приседаний "сумо"



10 подъемов ноги в сторону



10 кругов руками



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"