

НОВОЕ НАЧАЛО

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 захлестов голени
назад



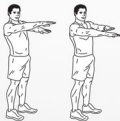
10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



10 движений
"колено-к-локтю"



20 вертикальных
"ножниц"



20 горизонтальных
"ножниц"



20 растяжек
на бицепс