

Доброе утро!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



4 движений "колени-к-локтям"



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



4 наклона в сторону



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



4 поворота торса