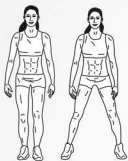


ГРАЦИЯ ДУЖА

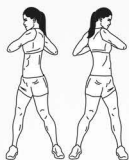
ВИИТ ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

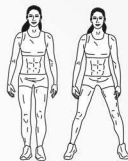
2 минуты отдыха между подходами



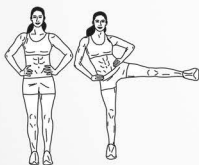
20сек прыжки



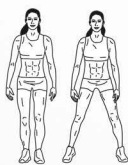
20сек повороты корпуса



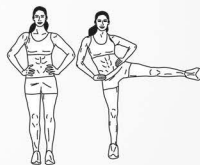
20сек прыжки



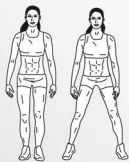
20сек подъемы ноги



20сек прыжки



20сек подъемы ноги



20сек прыжки



20сек повороты корпуса



20сек прыжки