

ЗДЕСЬ & СЕЙЧАС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких шагов



6 обратных выпадов



20 высоких шагов



считая до **20** растяжка
правая сторона



20 высоких шагов



считая до **20** растяжка
левая сторона