

ЖЕСТКИЙ HIIT

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

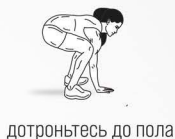
Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 минуты отдыха



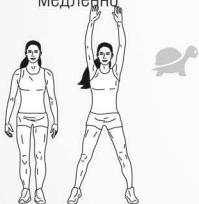
10сек захлесты голени
медленно



10сек захлесты голени
быстро



дотроньтесь до пола



10сек джеки медленно



10сек джеки быстро



дотроньтесь до пола



10сек подъемы колена
медленно



10сек подъемы колена
быстро



дотроньтесь до пола