

РАЗГОН

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © darebee.net

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



30сек подъемы колена



10сек подъемы на носки



30сек подъемы колена



10сек высокие шаги
с поворотом корпуса



30сек подъемы колена



10сек высокие шаги
с поворотом корпуса



30сек подъемы колена



10сек подъемы на носки



30сек подъемы колена