

ИЗО ВСЕХ СИЛ

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

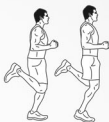
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов | 2 мин отдых



20сек захлесты голени назад



20сек низкая планка



20сек захлесты голени назад



20сек высокие шаги



20сек высокие подъемы колена



20сек высокие шаги



20сек "прыжки" ноги вместе, ноги врозь



20сек низкая планка



20сек "прыжки" ноги вместе, ноги врозь