

ОХОТНИЦА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких подъемов колена



20 движений "лучник"



10 "скалолазов"



10 ударов ногой назад



10 "скалолазов"



10 ударов ногой назад



10 планок с переходом в выпад



10 планок с переходом в выпад



10 подъемов ног



10 скручиваний
(ноги приподняты)



10 "ножниц"