

# БЕСКОНЕЧНОСТЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)

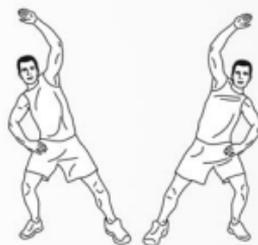
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 мин



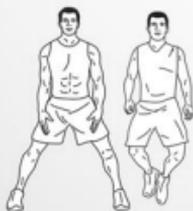
**10** прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



**10** прыжков с касанием  
стопы



**4** прыжка с наклоном  
в сторону



**4** прыжка с хлопком  
ступнями



**10** прыжков с  
поворотом торса



**4** прыжка из стороны  
в сторону