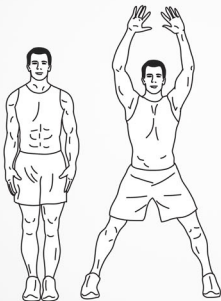


ПИРАМИДА ДЖЕКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"

считая до 10 отдых

15 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"

считая до 10 отдых

20 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"

считая до 10 отдых

25 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"

считая до 10 отдых

20 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"

считая до 10 отдых

15 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"

считая до 10 отдых

10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"

НИЗКОУДАРНАЯ
АЛЬТЕРНАТИВА
ШАГИ В СТОРОНУ

