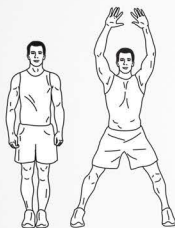


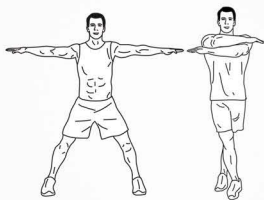
ДЖЕКИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 10 повторений УРОВЕНЬ II 20 повторений УРОВЕНЬ III 24 повторения каждое
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



джампинг джек



перекрестные прыжки



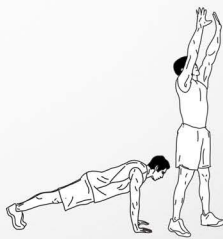
прыжки с подъемом колена



прыжки Сплит



прыжки с приседом



планка + прыжок