

Либер8

БАЛЛИСТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА ОТ DAREBEE © darebee.net

3 подхода | до 2 минут отдыха между подходами



10 наклонов вниз



считая до 20 удержание



10 складок вперед



20 двойных перекрестных размахов рук



20 махов ногой



20 махов в сторону



20 круговых ударов

выполняется с высоким подъемом ноги