

ГРОМЧЕ, ЧЕМ СЛОВА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ 2 минуты



10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



2 прыжка
с "хлопком" пятками



10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



10 захлестов голени
назад



2 выпада с прыжком



10 захлестов голени
назад