

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА:
УКРЕПЛЕНИЕ
СУХОЖИЛИЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com



20сек вытягивание ноги + **20сек** махи ногой + **20сек** удержание
поменять сторону и повторить еще раз



20сек подъемы ноги + **20сек** круги ногой + **20сек** удержание
поменять сторону и повторить еще раз



20сек подъемы ноги + **20сек** удары ногой + **20сек** удержание
поменять сторону и повторить еще раз