

БОЛЬШОЙ ВЗРЫВ!

DAREBEE **ВИИТ** ТРЕНИРОВКА © darebee.com

Уровень I 3 подхода | Уровень II 5 подходов | Уровень III 7 подходов | 2 мин отдых



15сек высокие подъемы колена



15сек прыжки с касанием стопы



15сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



15сек подъемы ноги в сторону