

МАСТЕР ПАК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 махов ногами



4 "ножниц"



20 подъемов ноги лежа на боку



10 подъемов ног



4 круга ногами



считая до 10 удержание



10 рывков ногами вверх



4 поворота с выпрямлением ног



10 поворотов согнутых в коленях ног