

НИМФА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



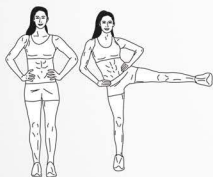
20 ВЫСОКИХ ШАГОВ



20 ОТВЕДЕНИЙ НОГИ
В СТОРОНУ



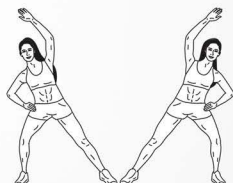
20 ОТВЕДЕНИЙ НОГИ
НАЗАД



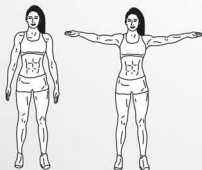
20 ПОДЪЕМОВ НОГИ



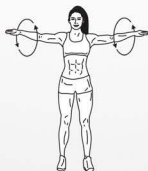
20 ОТВЕДЕНИЙ НОГИ
В СТОРОНУ / СТЕП ДЖЕК



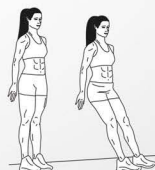
20 БЫСТРЫХ НАКЛОНОВ
В СТОРОНУ / САЙД ДЖЕК



10 ПОДЪЕМОВ РУК



10 КРУГОВ РУКАМИ



10 ВЫХОДОВ ВПЕРЕД У СТЕНЫ