

ДАВАЙ ПОДВИГАЕМСЯ!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 наклонов в сторону



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 шагов в сторону



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 шагов в сторону