

# ПРЫГНУТЬ через радугу

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © [darebee.com](http://darebee.com)

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



**20сек** прыжки "ноги вместе, ноги врозь"



**10сек** выпады с прыжком



**20сек** удержание #1



**20сек** прыжки "ноги вместе, ноги врозь"



**10сек** выпады с прыжком



**20сек** удержание #2



**20сек** прыжки "ноги вместе, ноги врозь"



**10сек** выпады с прыжком



**20сек** удержание #3