

НАСТОЙЧИВОСТЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 высоких шагов



считая до 10 стойка на носках



20 высоких шагов



считая до 10 поза Героя
удержание / правая сторона



20 высоких шагов



считая до 10 поза Героя
удержание / левая сторона



20 высоких шагов



считая до 10 стойка на носках



20 высоких шагов