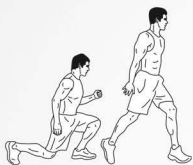


ПРАЙМ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

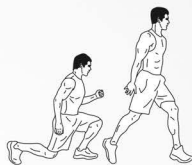
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 выпадов с прыжком



10 подъемов на носки



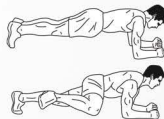
10 выпадов с прыжком



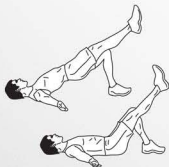
10 отведений колена



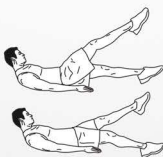
10 взрывных отжиманий



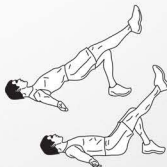
10 отведений колена



10 мостиков на одной ноге



10 махов ногами



10 мостиков на одной ноге