

РИКОШЕТ

DAREBEE ВИИТ ТРЕНИРОВКА © darebee.com

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов

2 минуты отдыха между подходами



30сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



15сек планка



15сек прямые удары



30сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



15сек касания плеча



15сек прямые удары



30сек прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



15сек планка



15сек прямые удары