

В НУЖНОМ МЕСТЕ & В НУЖНОЕ ВРЕМЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



12 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



12 захлестов голени
назад



12 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



12 махов ногами



12 поворотов корпуса
"русский твист"



12 махов ногами