

ЛЕГКИЙ НА ПОДЪЕМ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 прыжков



2 прыжка
с "хлопком" пятками



2 приседания



10 прыжков



2 прыжка
с "хлопком" пятками



10 касаний плеча



10 прыжков



2 прыжка
с "хлопком" пятками



2 прыжка с касанием
пятки