

Разбойница

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 комбо прыжок + рывок ногами от пола
(с хлопком ступнями)

10 приседаний с прыжком



10 комбо отжимание + удар ладонью (каждая рука)

10 ударов коленом



10 скручиваний
с разгибанием ног

10 поворотов согнутых ног

10 мостиков