

Беги, умный мальчик; и помни

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 высоких подъемов колена
2 касания плеча



20 высоких подъемов колена
2 прыгивания в планке



20 высоких подъемов колена
2 поворота корпуса в планке



20 высоких подъемов колена
2 прыжка "ноги вместе, ноги врозь" в планке



20 высоких подъемов колена
2 поочередных подъема
руки и ноги в планке

