

СИРЕНА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



20 подъемов ноги
в сторону



считая до 20 удержание
равновесия



20 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



20 движений
"колени-к-локтям"



считая до 20 удержание
равновесия