

СПЛИТ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com



40 прыжков
1 минута отдыха
40 прыжков
1 минута отдыха
40 прыжков
1 минута отдыха



100 подъемов ноги

Держитесь за что-нибудь, но не опускайте активную ногу на пол. 50 подъемов каждая.



10 секунд каждое упражнение; поменяйте ногу и повторите всю серию снова



10 глубоких выпадов из стороны в сторону
10 глубоких выпадов из стороны в сторону (носок вверх)



2 минуты поперечный шпагат - опускайтесь как можно ниже, затем сядьте и наклонитесь вперед. Каждый раз, выполняя эту тренировку, старайтесь опускаться в шпагате ниже.