

# ПОПРЫГУНЧИК

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ [darebee.net](https://darebee.net)

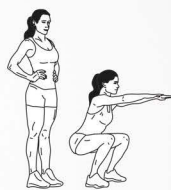
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



20 джампинг джек



2 прыжка  
с хлопком пятками



2 приседания



20 джампинг джек



2 прыжка  
с хлопком пятками



20 подъемов колена