

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



10 высоких подъемов колена



ОДИН прыжок с группировкой



10 высоких подъемов колена



ОДИН выпад с прыжком



10 высоких подъемов колена



ОДИН выпад с прыжком



10 высоких подъемов колена



ОДИН прыжок с группировкой



10 высоких подъемов колена