

Ликорн

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



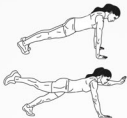
10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



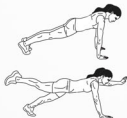
10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



4 подъема руки/ноги в планке



4 подъема руки/ноги в планке



4 подъема руки/ноги в планке



4 подъема ноги в планке



4 касания плеча в планке



4 прыжка "ноги вместе, ноги врозь" в планке