

ОБЕЩАННАЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



20 касаний плеча



20 "скалолазов"



10 движений "велосипед"



10 подъемов ног



10 поворотов торса "русский твист"