

Занятие 2

1. Бег на месте 1 мин
2. Бег на месте с захлестом ног назад 30 сек.
3. Бег на месте с подъемом бедра 30 сек.
4. Разножка (смена ног в прыжке) 1 мин.
5. Прыжки на одной ноге 10 раз на каждую ногу
6. Прыжки на 2 ногах 15 раз.
7. Приседания 20 раз
8. Выпады 10 раз на каждую ногу

Всего 8 упражнений сегодня день Ног

Таких делаем 2 серии

Для тех кому легко делайте 3 серии.

Присылайте фото того как вы делаете упражнения или видео
Постарайтесь прислать сегодня.

Если есть вопросы задавайте.