



Тройные прыжки

Мои действия, каждый день дома, чтобы прыгать 3 прыжки

- 1.** Планка
утром/вечером обычная. боковая
- 2.** планка с дивана
- 3.** упражнения на мышцы кора
- 4.** растяжка верхнего плечевого пояса
- 5.** вращение на спинере
- 6.** прыжки в голове
- 7.** упражнения для стоп

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?