



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?