

## Для новичков



Таблица №1. 8 взрывных упражнений на увеличение прыжка на возвышенности. Для новичков

№	Наименование Оригинальное наименование	Количество раз
1	Скручивание на 180 градусов (180 degree twist)	10
2	Передний стержень (Front pivot)	5 раз на каждую сторону
3	Боковая граница (Lateral bound)	5 раз на каждую сторону
4	Огненные ноги (Foot fire)	10
5	Обратный поворот (Reverse pivot)	10
6	Боковые прыжки (Lateral jumps)	10
7	Поворот на 90 градусов (90 degree jump turn)	5 раз на каждую сторону
8	Поворот на 180 градусов (180 degree jump turn)	10

\*облегчить или усложнить упражнения вы можете с помощью регулировки высоты бокса