

Для Профессионалов



8 взрывных упражнений
На увеличение прыжка
На возвышенности

Таблица №3. 8 взрывных упражнений на увеличение прыжка на возвышенности. Для профессионалов

№	Наименование Оригинальное наименование	Количество раз
1	Скручивание на 180 градусов (180 degree twist)	20
2	Передний стержень (Front pivot)	10 раз на каждую сторону
3	Боковая граница (Lateral bound)	10 раз на каждую сторону
4	Огненные ноги (Foot fire)	20
5	Обратный поворот (Reverse pivot)	20
6	Боковые прыжки (Lateral jumps)	20
7	Поворот на 90 градусов (90 degree jump turn)	10 раз на каждую сторону
8	Поворот на 180 градусов (180 degree jump turn)	20

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