

Для улучшения техники приседаний на одной ноге:

- 1а. Зашагивание на тумбу боковое (5*8, 3111, отдых 1 мин до 1б)
- 1б. Сгибание бедер в упоре сидя на полу (5*15, 1 с пауза в верхней точке, отдых 1 мин до 1а)