

Один на Один

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

1 минута каждое упражнение | 1 минута отдыха между упражнениями



высокие подьёмы
колена



прыжки "ноги вместе,
ноги врозь"



приседания



подьёмы ноги в сторону



выпады



подьём рук в планке



подьём ног в планке



повороты из планки



"скалолазы"



отжимания с колен