

СКУЛЬПТУРА ПРЕССА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

2 минуты отдыха между упражнениями



20 подъемов корпуса x **5** подходов
30 секунд отдыха между подходами

10 подъемов корпуса x **5** подходов
30 секунд отдыха между подходами



10combos roll out + push-up x **5 sets** in total
30 seconds rest between sets