

совершенный ПРЕСС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 обратных скручиваний



4 поворота торса
Русский твист



10 подъемов корпуса
Бабочка



10 рывков ногами вперед



4 круга ногами



считая до 10 удержание
поднятых ног