

СТАЛЬНОЙ ПРЕСС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 скручиваний



10 махов ногами



5 подъемов ног



10 скручиваний
к коленям



10 упражнений
"велосипед"



5 скручиваний с
разгибанием ног



10 подъемов руки в планке



считая до 10 планка



5 планка "пила"

