

НЕВСКИЙ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



считая до 10 планка



10 подъемов ноги



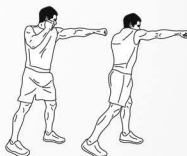
4 приседа с прыжком



считая до 10 планка



4 отжимания



40 прямых ударов



считая до 10 планка



10 поворотов из планки



4 приседа с прыжком