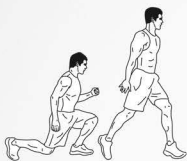


АДОНИС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

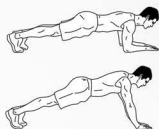
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



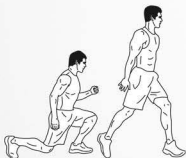
10 выпадов с прыжком



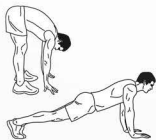
6 отжиманий
с узкой постановкой рук



6 растяжек на трицепс



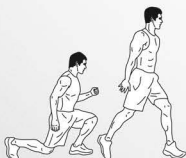
10 выпадов с прыжком



6 выходов в планку



6 касаний плеча



10 выпадов с прыжком



6 отжиманий
с поднятой ногой



6 колено-к-локтю