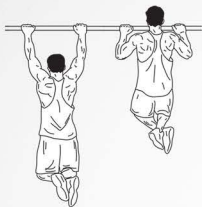


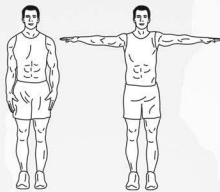
АЛЬТАИР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

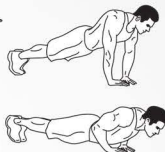
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



максимум подтягивания



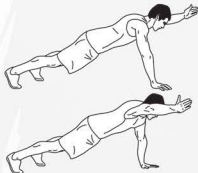
20 подъемов рук



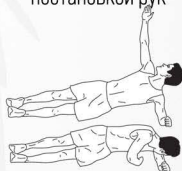
5 отжиманий с узкой постановкой рук



30сек планка на локтях



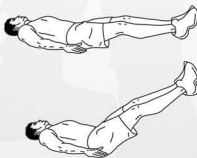
20 подъемов руки



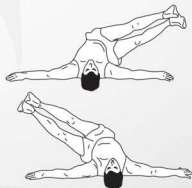
20 поворотов в планке



20 скручиваний
колени-к-локтю



10 подъемов ног



10 Дворников