

ИЗМЕНЕННЫЙ УГЛЕРОД

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



10 прыжков "ноги вместе,
ноги врозь"



10 приседаний



2 приседания с прыжком



2 отжимания



считая до 10 удержание



10 поворотов из планки



10 кругов руками



10 скручиваний



10 поворотов корпуса