

АМАЗОНКА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



2 приседания с прыжком



10 выпадов с прыжком



2 прыжка со сведением пяток



10 отжиманий



2 отжимания с узкой постановкой рук



20 прямых ударов



считая до 10 планка на локтях



считая до 20 планка с поднятой ногой



считая до 20 боковая планка