

АНДРОМЕДА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



10 широких приседов



10 наклонов в сторону



10 подъемов ноги
в высокой планке



10 поворотов в планке



считая до 10 планка



10 мостиков



4 мостика на одной ноге



10 касаний пола