

АФРОДИТА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



20 выпадов



10 наклонов с разворотом корпуса



20 подъемов ноги в сторону



20 поворотов в планке



10 движений "собака мордой вверх / вниз"



20 кругов руками



20 "колени-к-локтю"



10 подъемов ног



20 ножниц