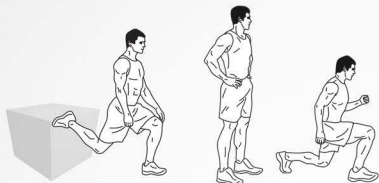


АПОЛЛОН

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

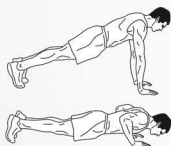
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



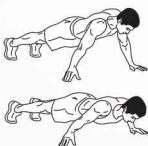
10 комбо болгарский выпад - в - выпад



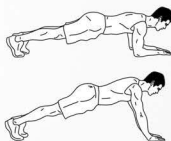
6 приседаний Креветка



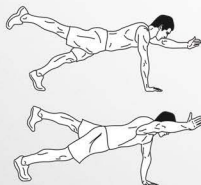
10 отжиманий



6 отжиманий Лучник



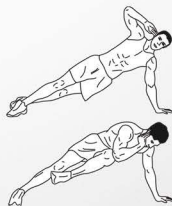
4 растяжки на трицепс



10 подъемов руки/ноги



10 сек планка



10 колена-к-локтю
в боковой планке