

АРХИТЕКТОР

КАК СОЗДАТЬ НОВУЮ ЛУЧШУЮ ВЕРСИЮ СЕБЯ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.net

2 минуты отдыха
между подходами

ПОДХОД 3

- 1мин подъемы колена
- 1мин планка на локтях
- 1мин подъемы колена
- 1мин планка на локтях
- 1мин подъемы колена



ПОДХОД 1

- 1мин подъемы колена
- 1мин подъемы корпуса
- 1мин подъемы колена
- 1мин подъемы корпуса
- 1мин подъемы колена



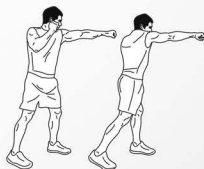
ПОДХОД 4

- 1мин удары ногой влево
- 1мин удары ногой вправо
- 1мин подъемы корпуса
- 1мин прямые удары
- 1мин подъемы корпуса



ПОДХОД 2

- 1мин удары ногой влево
- 1мин удары ногой вправо
- 1мин прямые удары рукой
- 1мин отжимания
- 1мин прямые удары рукой



ПОДХОД 5

- 2мин подъемы колена
- 1мин отжимания
- 1мин планка на локтях
- 1мин прямые удары

