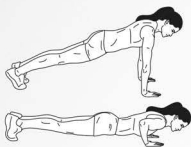


Восходящий Воин

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

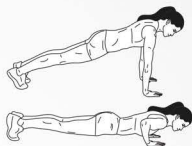
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



2 отжимания



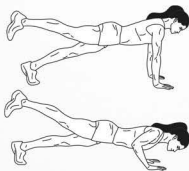
считая до 10 планка



2 отжимания



считая до 10 планка



2 отжимания



считая до 10 планка



считая до 2+ низкая планка - стремитесь к личному рекорду