

Астронавт

ТРЕНИРОВКА OT DAREBEE © darebee.net

2 минуты отдыха между упражнениями



20 джампинг джек

х 3 подхода

20 секунд отдыха

между подходами



10 отжиманий

х 3 подхода

20 секунд отдыха

между подходами



10 выпадов

х 3 подхода

20 секунд отдыха

между подходами



20 сек планка **х 3 подхода**

20 секунд отдыха между подходами



20 сек стульчик

х 3 подхода

20 секунд отдыха

между подходами



20 сек удержание **х 3 подхода**

20 секунд отдыха между подходами