

АФИНА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

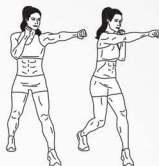
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



4 приседания



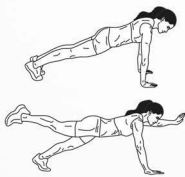
10 обратных выпадов
с касанием колена



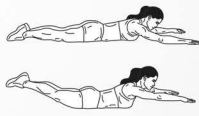
20 прямых ударов



4 впрыгивания в планку
на одной руке



4 попеременных подъема
руки и ноги в планке



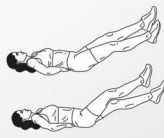
4 растяжки



10 обратных скручиваний



4 скручиваний
с поднятыми ногами



10 ножиц