

АТОМ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



20 приседаний



20 выпадов



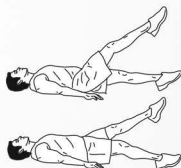
сколько можете
подтягивания



20 подъемов корпуса



20 прямых ударов



20 махов ногами



2 отжимания с широкой
постановкой рук



2 отжимания с узкой
постановкой рук



сколько можете
классические отжимания