

АТОМИК

ТРЕНИРОВКА **ВИИТ** ОТ DAREBEE © darebee.net

Уровень I 3 подхода Уровень II 5 подходов Уровень III 7 подходов | 2 минуты отдых



40сек стэп джек



10сек колено-к-локтю



10сек выпады с подъемом колена



40сек стэп джек



10сек колено-к-локтю



10сек подъемы на носки



40сек стэп джек



10сек колено-к-локтю



10сек наклоны с разворотом корпуса