

БАНШИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 мин



10 комбо отжимание + "скалолаз" с касанием ступни



4 планки с переходом в выпад



20 прямых ударов



4 отжимания с широкой постановкой рук



4 планки с переходом из верхнего в нижнее положение