

БАРБЕКЮ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE

© darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

ОТДЫХ до 2 минут



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



4 прыжка "ноги вместе, ноги врозь" в планке



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



4 "скалолаза"



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



4 поворота торса в планке



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



4 впригивания в планке



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"