

ПОДТЯНУТЬ ЖИВОТ!

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

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



20 высоких подъемов
колена



20 высоких шагов



20 высоких подъемов
колена



10 подъемов корпуса



10 поворотов торса
"русский твист"



10 подъемов корпуса