

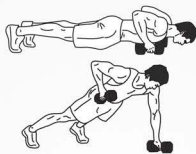
БЕРСЕРКЕР+

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



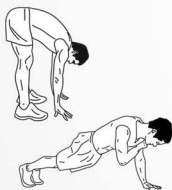
20 приседов



10 тяг ренегата



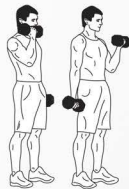
20 приседов



10 выходов в планку
с касанием плеча



20 приседов



10 попеременных
подъемов на бицепс



20сек планка на локтях



20сек планка
на одной руке



20сек боковая планка