

БЕРСЕРКЕР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

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



10 приседаний



4 отжимания с касанием плеча



10 приседаний



4 выхода в планку
с касанием плеча



10 приседаний



20 ударов в сторону



20сек планка на локтях



20сек планка
на одной руке



20сек боковая планка