

ЛУЧШЕЕ В ТЕБЕ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ 2 минуты



20 высоких шагов



10 выпадов с подъемом колена



10 боковых выпадов



20 касаний плеча в планке



10 поворотов в планке



10 скалолазов с касанием ступни