

ВЗРЫВ ВО ВСЕЛЕННОЙ

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"



2 отжимания



2 приседания с прыжком



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



2 отжимания



2 прыжка "ноги вместе, ноги врозь" в планке



10 прыжков "ноги вместе, ноги врозь"



2 отжимания



2 врыгивания в планке