

БПЭК ОПС

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут

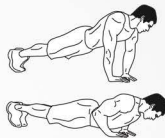
ЧАСТЬ I



20 джампинг джек



20 отжимание + джеб + кросс



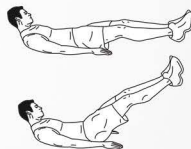
20 отжиманий с узкой постановкой рук



20 подъемов корпуса

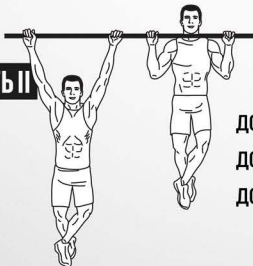


20 твистов коленями



20 подъемов ног

ЧАСТЬ II



до усталости подтягивания

1 минута отдыха

до усталости подтягивания

1 минута отдыха

до усталости подтягивания

ГОТОВО