

ЧЕРНАЯ ПАНТЕРА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.net

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



10 отжиманий



20 медленных скалолазов



10 разворотов



10 подъемов корпуса



10 колено-к-локтю



10 подъемов ноги/руки



10 планка Пила



10 поворотов в планке



считая до 10 планка