

ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com

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



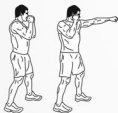
10 отжиманий



10 приседаний



10 подъемов корпуса



20 прямых ударов



10 выпадов



20 махов ногами



10 отжиманий



20 прямых ударов ног



10 "ножниц"